

5 очень полезных и низкокалорийных салатов с брокколи



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-ochen-poleznyh-i-nizkokalorijnyh-salатов-s-brokkoli/>

Сохрани себе!

1. Салат с брокколи

Ингредиенты:

- брокколи 500 г
- оливки 150 г
- болгарский перец 1 шт
- уксус винный 2 ст. л
- оливковое масло 20 мл
- соль

Приготовление:

Брокколи вымыть, разделить на соцветия и положить в кипящую воду.

Варить 3 минуты.

Снять с огня, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

К брокколи добавить мелко порезанный перец и оливки, разрезанные пополам.

Оливковое масло смешать с уксусом, и заправить салат.

Перед подачей дать промариноваться 5 минут.

2. Салат из брокколи с курогрудкой

Ингредиенты:

- брокколи 500 г
- оливки 150 г
- болгарский перец 1 шт
- уксус винный 2 ст. л
- оливковое масло 20 мл
- соль

Приготовление:

Брокколи вымыть, разделить на соцветия и положить в кипящую воду.

Варить 3 минуты.

Снять с огня, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

К брокколи добавить мелко порезанный перец и оливки, разрезанные пополам.

Оливковое масло смешать с уксусом, и заправить салат.

Перед подачей дать промариноваться 5 минут.

3. Салат с брокколи

Ингредиенты:

- брокколи 500 г
- оливки 150 г
- болгарский перец 1 шт
- уксус винный 2 ст. л
- оливковое масло 20 мл
- соль

Заправка:

2 ст. ложки масла

3 ст. ложки меда

3 ст. ложки сметаны

3 ст. ложки лимонного сока или яблочного уксуса

1/4 средней луковицы, натереть

1/2 ч. ложки соли

1/2 ч. ложки черного перца

170 г обычного греческого йогурта

Приготовление:

Брокколи вымыть, разделить на соцветия и положить в кипящую воду.

Варить 3 минуты.

Снять с огня, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

К брокколи добавить мелко порезанный перец и оливки, разрезанные пополам.

Оливковое масло смешать с уксусом, и заправить салат.

Перед подачей дать промариноваться 5 минут.

4. Морской салатик

Ингредиенты:

- брокколи 500 г
- оливки 150 г
- болгарский перец 1 шт
- уксус винный 2 ст. л
- оливковое масло 20 мл
- соль

Приготовление:

Брокколи вымыть, разделить на соцветия и положить в кипящую воду.

Варить 3 минуты.

Снять с огня, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

К брокколи добавить мелко порезанный перец и оливки, разрезанные пополам.

Оливковое масло смешать с уксусом, и заправить салат.

Перед подачей дать промариноваться 5 минут.

5. Салат с брокколи, помидорами и сладким перцем

Ингредиенты:

- брокколи 500 г
- оливки 150 г
- болгарский перец 1 шт
- уксус винный 2 ст. л
- оливковое масло 20 мл
- соль

Приготовление:

Брокколи вымыть, разделить на соцветия и положить в кипящую воду.

Варить 3 минуты.

Снять с огня, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

К брокколи добавить мелко порезанный перец и оливки, разрезанные пополам.

Оливковое масло смешать с уксусом, и заправить салат.

Перед подачей дать промариноваться 5 минут.