

# 5 очень полезных и низкокалорийных салатов с брокколи



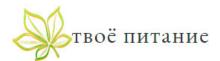
Страница рецепта: <a href="https://www.yournutrition.ru/recipes/5-ochen-poleznyh-i-nizkokalorijnyh-salatov-s-brokkoli/">https://www.yournutrition.ru/recipes/5-ochen-poleznyh-i-nizkokalorijnyh-salatov-s-brokkoli/</a>

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.