

Диетический салат «коул слоу»



На 100 грамм:
Калорийность: **35,17 ккал.**
Белки: **1,42 г.**
Жиры: **0,4 г.**
Углеводы: **6,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-salat-koul-slou/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная - 150 г
- яблоки - 1 шт
- сельдерей - 30 г
- морковь - 1 шт
- йогурт натуральный - 3 ст. л
- лимон - 1/2 шт
- соль - по вкусу

Приготовление:

У сельдерея удалить прожилки, листья оставить. Нарезать сельдерей тонкой соломкой. Листья сельдерея тоже нарезать. Морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на терке. Нашинковать капусту. Яблоко очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать соломкой. Соединить овощи в миске. Добавить сок половинки лимона, соль и подсластитель по вкусу. Перемешать. Добавить йогурт и еще раз перемешать.