

Капустный салат с черносливом и грецкими орехами



На 100 грамм:
Калорийность: **72.78 ккал.**
Белки: **2.39 г.**
Жиры: **3.48 г.**
Углеводы: **7.67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-salat-s-chnoslivom-i-greckimi-orehami/>

Ингредиенты:

- белокочанная капуста штуки
- морковь 1 штука
- чернослив без косточек 100 г
- орехи грецкие очищенные 100 г
- лайм 1 штука
- сметана 2 столовые ложки

Приготовление:

Чернослив вымыть и замочить в теплой воде на 10 минут. Капусту очистить от верхних грубых листьев, разрезать пополам и удалить кочерыжку. Листья тонко нашинковать. Морковь очистить, натереть на крупной терке.

Смешать капусту с морковью, полить соком лайма, посолить и как следует, с силой перетереть.

Чернослив отбросить на дуршлаг, нарезать небольшими кусочками. Орехи порубить в крупную крошку. Добавить в капусту чернослив, орехи и цедру лайма. Перемешать и поставить в холодильник на 20 минут. Перед подачей заправить сметаной.