# Капустный салат с особой заправкой

На 100 грамм:
Калорийность: **33,1 ккал.**
Белки: **1,9 г.**
Жиры: **0,3 г.**
Углеводы: **6 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-salat-s-osoboj-zapravkoj/

**Ингредиенты:**
- обезжиренный йогурт без добавок – половина стакана
- горчица с зернышками – 2 ст. ложки (необязательно)
- вода – 1 ст. ложка
- свежевыжатый лимонный сок – 2 ч. ложки
- тонко нашинкованная капуста – 6 стаканов (примерно 1 целый кочан)
- морковь – 2 шт
- красный репчатый лук, порезанный тонкими ломтиками – 1 стакан (примерно 1 луковица)
- укроп – половина пучка
- соль и перец – по вкусу

**Приготовление:**
Нашинкуйте капусту, порежьте лук, потрите морковь.
Взбейте йогурт, горчицу, воду и лимонный сок в большом салатнике. Добавьте овощи и зелень. Перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.