

Коулсло с ананасами



На 100 грамм:
Калорийность: **41,08 ккал.**
Белки: **1,38 г.**
Жиры: **0,81 г.**
Углеводы: **7,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/koulslo-s-ananasami/>

Ингредиенты:

- капуста 400 г
- морковь 300 г
- ананас консервированный 200 г
- сметана 3,5 столовые ложки

Приготовление:

Нашинковать капусту, морковь. Капусту пожать руками так, чтобы она дала немного сока. Нарезать мелко консервированные ананасы. Все перемешать. Добавить сметану. Можно не солить и не перчить тут все на вкус.