

Легкий салат на ужин «коулслоу»



На 100 грамм:
Калорийность: **43.57 ккал.**
Белки: **2.17 г.**
Жиры: **0.56 г.**
Углеводы: **7.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-salat-na-uzhin-koulslou/>

Ингредиенты:

- 1000 г капусты (бело- или красно-качанной)
- 2 шт. средние моркови
- 1 банка кукурузы (консервированная)
- 1 пучок петрушки
- 100 г йогурта
- 1 ст.л. яблочного уксуса
- 3 ч.л. меда
- 0,5 ч.л. соли
- 1 ст.л. горчицы (дижонской) по желанию
- перец черный (молотый) по желанию

Приготовление:

Капусту мелко нашинковать. Размять руками. Морковь почистить и натереть на крупной терке.

Зелень петрушки порезать.

Из консервированной кукурузы слить жидкость.

Смешать все ингредиенты. Полить заправкой и снова аккуратно смешать.

Салатная заправка: йогурт, соль, сахар, горчицу, уксус, перец. Смешать. Немного взбить ложкой.

Дать салату настояться в холодильнике часа 2-3, а потом подавать на стол.