

## Лёгкий салат на ужин



На 100 грамм:  
Калорийность: **30.1 ккал.**  
Белки: **2.69 г.**  
Жиры: **0.84 г.**  
Углеводы: **2.17 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- 2 вареных белка
- 300гр пекинской капусты
- 3 шампиньона
- 0,5 огурца
- 11 маслин
- сок половины лимона
- 1ст.л. соевого соуса

### **Приготовление:**

Нарезать все продукты, смешать их с соком половины лимона и соевым соусом.