

Легкий салат с сухариками



На 100 грамм:
Калорийность: **97,69 ккал.**
Белки: **4,6 г.**
Жиры: **0,64 г.**
Углеводы: **19,02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-salat-s-suharikami/>

Ингредиенты:

- ржаные сухарики - 150 г (у нас подсушенный хлеб)
- капуста - 350 г
- огурцы соленые - 150 г
- кукуруза консервированная - 200 г
- натуральный йогурт - 3 ст. л

Приготовление:

Нарезаем капусту, тоненько и «изящно». Точно так же режим соленые огурцы на маленькие кусочки. Можно добавить и свежие (если на них сезон). Берем 150 г сухариков. Лучше если они будут приготовлены дома самостоятельно. В салате с сухариками, очень хороши пикантные сухарики (со специями). Смешиваем все ингредиенты: капуста, соленые огурцы, сухарики, кукуруза и заправляем йогуртом.