

Лёгкий салат



На 100 грамм:
Калорийность: **34,83 ккал.**
Белки: **1,6 г.**
Жиры: **0,15 г.**
Углеводы: **6,49 г.**

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

Ингредиенты:

- яблоко 1 шт
- капуста 0,5 маленького кочана
- кукуруза консервированная 100 г
- лимонный сок по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

слить сок из консервированной кукурузы и оставить в дуршлаге, чтобы жидкость стекла
очистить яблоко от кожуры, удалить сердцевину и мелко нарезать или натереть на терке
нашинковать капусту
смешать в небольшой миске кукурузу, яблоко и капусту
добавить сок лимона, приправить солью и перцем, перемешать
выложить в салатницу и подавать