

Неаполитанский салат



На 100 грамм:
Калорийность: **70,37 ккал.**
Белки: **3,37 г.**
Жиры: **3,99 г.**
Углеводы: **5,69 г.**

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

Ингредиенты:

- макароны 300 г
- капуста цветная 300 г
- сыр 17%150 г
- шампиньоны консервированные 150 г
- кетчуп 1 столовая ложка
- оливки 10 штук
- масло оливковое 3 столовые ложки
- уксус бальзамический 1 чайная ложка
- горчица 3 столовые ложки
- лук репчатый штуки
- зелень 1 пучок
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Отварите макароны пенне до состояния аль денте и перемешайте с отварной цветной капустой. Добавьте мелко нарубленный лук, шампиньоны и тертый сыр.

Для приготовления соуса тщательно взбейте горчицу с оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Добавьте измельченные оливки, порубленную зелень, молотый перец и соль.

Перемешайте все ингредиенты, заправьте салат и дайте пропитаться 1-2 часа.