

Очищающий салат из краснокочанной капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **65,63 ккал.**
Белки: **1,58 г.**
Жиры: **4,78 г.**
Углеводы: **4,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochishayushij-salat-iz-krasnokachannoj-kaпусты/>

Ингредиенты:

- пол качана капусты краснокочанной
- 1 морковь
- 1 пучок кинзы
- 1 огурец
- лук зеленый
- кунжутное или оливковое масло для заправки
- семена кунжута

Приготовление:

Порезать капусту ,лук,огурец.Натереть на крупной терке морковь.Кинзу порвите руками.Посыпьте кунжутом.Перемешайте и полейте кунжутным маслом.