

# 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.