

## Очищающий салат «Метелка»



На 100 грамм:  
Калорийность: **78,8 ккал.**  
Белки: **1,23 г.**  
Жиры: **3,69 г.**  
Углеводы: **10,37 г.**

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

Чудесный салат, словно метлой выметает из организма шлаки и приносит огромную пользу. Это невероятно полезное блюдо — прекрасное средство почистить кишечник, прекрасно подходит для разгрузочных дней, поможет молодым мамочкам прийти в форму после родов. Выбирайте для «щетки» овощи с плотной структурой, не обрабатывайте их термически – и на определенное время замените им ужин. Вы удивитесь, насколько быстро почувствуются изменения в организме. Если вы хотите сбросить больше 5 килограмм, замените салатом для похудения ужин в течение 2 недель.

### **Ингредиенты:**

- капуста 100 грамм
- морковь 100 грамм
- яблоко 100 грамм
- свекла 100 грамм
- морская капуста 100 грамм
- чернослив 50 грамм
- лимонный сок 5 грамм
- растительное масло для заправки 15 грамм

### **Приготовление:**

Натираем вымытые и очищенные сырые овощи на крупной терке.

Перемешиваем полученное, и разминаем для получения сока.

Натираем яблоки, добавляем в содержимое, затем выдавливаем лимонный сок и заправляем растительным маслом.

Чернослив предварительно размочить и нарезать на мелкие полоски – добавить в салат.

Соль не добавляем – «Метелка» и так обладает прекрасным вкусом — наслаждайтесь и худейте! Используйте его для разгрузочного дня и попрощайтесь с парой килограмм лишнего

