

Овощной салат «цветной»



На 100 грамм:
Калорийность: **44,28 ккал.**
Белки: **1,46 г.**
Жиры: **1,73 г.**
Углеводы: **5,7 г.**

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

Ингредиенты:

- капуста пекинская - 200г
- огурцы - 200г
- морковь - 100г
- кукуруза консервированная - банки
- листья салата - пучка
- соль - по вкусу
- масло оливковое - по вкусу

Приготовление:

Нарежьте пекинскую капусту небольшими квадратиками. Перед этим сполосните листья капусты под проточной воды, чтобы очистить их от пыли и загрязнений.

Нарежьте огурчики мелким кубиком.

Очистите морковь от кожуры, помойте. Нарежьте небольшим кубиком.

Свежие листья салата сполосните и нарежьте крупными кусочками. Также можно обойтись без ножа и просто аккуратно порвать салатные листья прямо в миску для салата.

В глубокую миску для салатов переложите все нарезанные ингредиенты: морковь, огурцы, пекинскую капусту, листья салата. Высыпьте консервированную кукурузу, перемешайте все хорошенько. Заправьте салат оливковым маслом, посолите, поперчите на свой вкус.