

Полезный капустный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **125.81 ккал.**
Белки: **3.85 г.**
Жиры: **6.47 г.**
Углеводы: **13.63 г.**

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

Ингредиенты:

- половина кочана белокочанной капусты
- морковь
- петрушка - стакана
- зеленый лук
- сушеная клюква – стакана
- сырые семечки подсолнечника – стакана
- белый винный уксус – стакана (если есть)
- дижонская горчица – 1 столовая ложка
- свежий тертый имбирь – 1 столовая ложка
- соль – чайной ложки
- черный молотый перец – чайной ложки

Приготовление:

Все овощи натрите или мелко порубите и выложите в большую салатницу, перемешайте, разомните руками. В отдельной мисочке смешайте уксус, имбирь, соль, перец и горчицу. Взбейте хорошенько и залейте соусом овощи. Отожмите их руками и оставьте на пару часов в холодильнике мариноваться.