

Постный салат с кальмарами



На 100 грамм:
Калорийность: **85.72 ккал.**
Белки: **13.89 г.**
Жиры: **1.86 г.**
Углеводы: **2.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnyj-salat-s-kalmarami/>

Ингредиенты:

- кальмары 5-6 шт
- пекинская капуста 1/2 шт
- помидор 1/2 шт
- болгарский перец 1/2 шт
- петрушка 1 пучок
- майонез по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Вареные кальмары нарезать соломкой.

Половину кочана пекинской капусты нарезать соломкой.

Помидор нарезать тонкими слайсами, перец нарезать соломкой, петрушку измельчить.

Все ингредиенты смешать в глубоком салатнике, посолить по вкусу, заправить постным майонезом.

Можно подавать.