

# Салат с капустой и кукурузой: легкий и свежий



На 100 грамм:  
Калорийность: **50,37 ккал.**  
Белки: **1,37 г.**  
Жиры: **2,99 г.**  
Углеводы: **3,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-c-kapucnoj-i-kukupuzoj-legkij-i-cvezhij/>

## **Ингредиенты:**

- 1 пекинская капуста (можно заменить обычной)
- 1 небольшая морковь
- 1 банка кукурузы (340 г)
- 1/2 пучка укропа
- 1-2 дольки чеснока
- лимон или уксус (бальзамический или яблочный)
- крупная соль
- оливковое масло

## **Приготовление:**

Мелко шинкуем капусту и давим ее с солью, чтобы пустила сок, морковь – трем на терке, сцеживаем сок с кукурузы, рубим укроп.

Готовим заправку для салата: в оливковое масло давим чеснок, добавляем немного лимонного сока (или уксуса).

Осталось перемешать.