Салат для похудения из овощей

На 100 грамм:
Калорийность: **23,4 ккал.**
Белки: **1,05 г.**
Жиры: **0,09 г.**
Углеводы: **4,92 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-dlya-pohudeniya-iz-ovoshej/

Этот овощной салат интересен своей заправкой – он поливается бульоном, таким образом, блюдо получается хорошо сбалансированным по составу, но малокалорийным. Он насыщает гораздо лучше, чем другие виды, есть его можно в горячем и холодном виде.

Ингредиенты:
- сладкий перец разного цвета 2 шт
- помидоры 3 шт
- огурцы 1 шт
- лук порей 2 шт
- перья зеленого лука
- петрушка
- овощной бульон, соль

Приготовление:
Перец нарезаем длинными полосками, небольшие помидорчики просто разрезаем пополам. Нарезаем мелко лук и складываем все в жаростойкую посуду. Посыпаем овощи луком и заливаем бульоном. В духовке при температуре 180 градусах на 30 минут оставляем в духовке. Готовое блюдо посыпаем петрушкой.