

# Салат из цветной капусты с помидорами



На 100 грамм:  
Калорийность: **63.6 ккал.**  
Белки: **5.9 г.**  
Жиры: **2.46 г.**  
Углеводы: **4.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-cvetnoj-kapusty-s-pomidorami/>

## Ингредиенты:

- цветная капуста (сырая) 200 г
- помидор 1 шт
- сыр маложирный твердый 50 г
- чеснок 2 зубчика
- кинза (по желанию), укроп

### для соуса:

- натуральный йогурт - 2 ст.л
- соевый соус - 1 ч.л
- горчица с зернышками - 1 ч.л
- зеленый лук

## Приготовление:

Цветную капусту промыть в холодной воде и разделить на маленькие соцветия. Помидоры порезать кубиками. Чеснок очистить и мелко порубить ножом. Все перемешать и посыпать сверху мелконарезанной зеленью и натертым на крупной терке сыром. Выложить салат на блюдо и полить соусом. Украсить зеленью