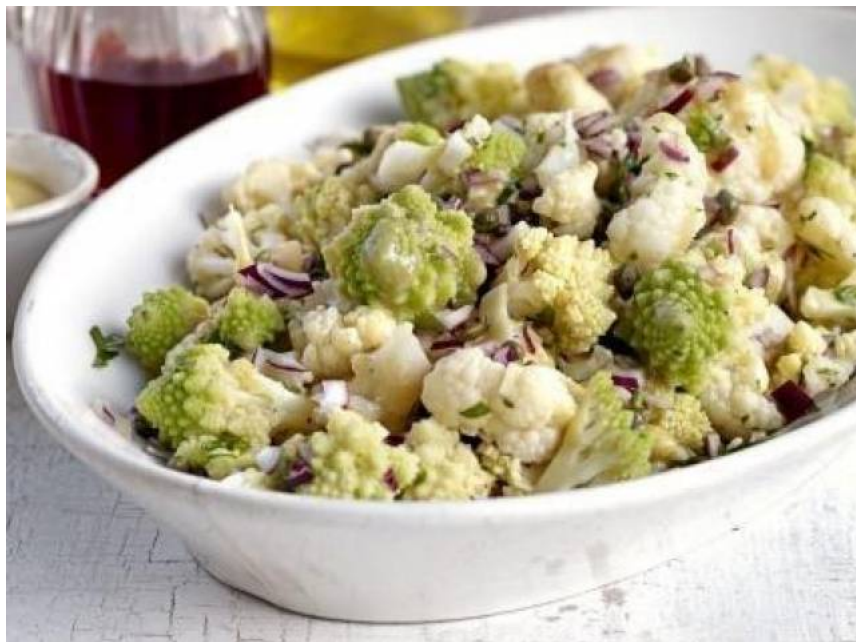


Салат из цветной капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **68,62 ккал.**
Белки: **5,4 г.**
Жиры: **3,68 г.**
Углеводы: **4,04 г.**

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

Ингредиенты:

- капуста цветная- 500г
- вареные яйца 4 шт
- натуральный йогурт -100г
- сок лимона -10 мл
- зеленый лук- 20г
- соль, перец молотый по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и разобрать на соцветия, сбрызнуть лимонным соком. Яйца порезать кубиками. Нарезать зеленый лук и соединить с яйцами и капустой. Добавить йогурт и посыпать измельченной зеленью.