

# Салат из китайской капусты с маковой заправкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **64.1 ккал.**  
Белки: **3.36 г.**  
Жиры: **3.64 г.**  
Углеводы: **4.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kitajskoj-kapusty-s-makovoj-zapravkoj/>

## Ингредиенты:

- натуральный йогурт 1 стакан
- мак 2 чайные ложки
- 1 ст л лимонного сока
- соль с перцем добавляем по вкусу

## Приготовление:

Мак заливаем горячей водой на 15 минут, откидываем на сито.  
Нашинкуем капусту. Морковь натираем на небольшой терке.  
Яблоки очищаем от семечек и нарезаем соломкой.  
Из лимончика выжимаем сок и добавляем его к яблокам и капусте.  
Листья петрушки и лука мелко нарезаем . Чтобы приготовить заправку смешиваем сок лимона с йогуртом и добавляем мак.  
Смешиваем все ингредиенты ,не забываем посолить и поперчить салатик и заправляем его соусом.