

# Салат из огурцов и пекинской капусты



На 100 грамм:  
Калорийность: **83,98 ккал.**  
Белки: **3,47 г.**  
Жиры: **4,13 г.**  
Углеводы: **8,93 г.**

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

## Ингредиенты:

- пекинская капуста 1 штука (средняя)
- огурца 2-3 штук
- пучок зеленого лука 1 штука
- оливковое масло по вкусу
- соль и черный молотый перец по вкусу

## Приготовление:

Мелко нашинковать пекинскую капусту. Нарезать огурец тонкими кружками, выложить в миску, немного посолить и дать постоять несколько минут. Слить жидкость с огурцов и перемешать с пекинской капустой. Добавить измельченный зеленый лук и черный молотый перец. Заправить салат оливковым маслом и хорошо перемешать.