

Салат из пекинской капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **157.43 ккал.**
Белки: **6.91 г.**
Жиры: **13.59 г.**
Углеводы: **1.84 г.**

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

Ингредиенты:

- пекинская капуста 400 г
- ветчина 200 г
- болгарский перец 1 шт
- твердый сыр 100 г
- майонез 3 ст. л
- соль, перец по вкусу
- зеленый лук

Приготовление:

Пекинскую капусту разделите на четыре продольные части и мелко нарежьте.

Ветчину нарежьте соломкой небольшой толщины.

Перец помойте, удалите семена и тоже нарежьте соломкой.

Сыр нарежьте кубиком.

Немного посолите и добавьте черный перец по вкусу. Заправьте салат майонезом и украсьте мелко нарезанным зеленым луком.