

Салат «капустный» с кукурузой и яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **40.29 ккал.**
Белки: **1.42 г.**
Жиры: **0.51 г.**
Углеводы: **6.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-kapustnyj-s-kukuruzoj-i-yablokom/>

Ингредиенты:

- кукуруза консервированная 100 г
- яблоко 1 шт
- пекинская капуста 0,5 шт
- йогурт для заправки - по вкусу
- лимонный сок по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Слить сок из консервированной кукурузы и оставить в дуршлаге, чтобы жидкость стекла. Очистить яблоко от кожуры, удалить сердцевину и мелко нарезать или натереть на терке. Нашинковать капусту.

Смешать в небольшой миске кукурузу, яблоко и капусту.

Добавить сок лимона, йогурт, приправить солью и перцем, перемешать.

Выложить в салатницу и подавать