

Салат с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **63 ккал.**
Белки: **2 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- брокколи 500 г
- оливки 150 г
- болгарский перец 1 шт
- уксус винный 2 ст. л
- оливковое масло 20 мл
- соль

Приготовление:

Брокколи вымыть, разделить на соцветия и положить в кипящую воду.

Варить 3 минуты.

Снять с огня, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

К брокколи добавить мелко порезанный перец и оливки, разрезанные пополам.

Оливковое масло смешать с уксусом, и заправить салат.

Перед подачей дать промариноваться 5 минут.