

Салат с кальмарами и капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **84,49 ккал.**
Белки: **5,06 г.**
Жиры: **0,6 г.**
Углеводы: **15,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kalmarami-i-kapustoj/>

Ингредиенты:

- кочан капусты 0,5 шт
- рис 200 гр (отварите заранее)
- огурец 1,5 шт
- кальмары 200 гр
- йогурт 2 ст.л
- соль по вкусу

Приготовление:

Тонко нашинкуйте капусту.

Соломкой нарежьте огурцы и сразу выложите к капусте.

Кальмары отварите сами или же сразу купите готовые. Нарежьте мелко.

Выложите кальмары и варёный рис в салатницу к капусте и огурцам. Добавьте йогурт, посолите и перемешайте.

Выложите салат с кальмарами и капустой в стакан или банку. Переверните над тарелкой, в которой будете его подавать и "вывалите" формой на тарелку. Украсьте зеленью. Всё готово!