

# Салат с капустой, кукурузой и без майонеза



На 100 грамм:  
Калорийность: **45,48 ккал.**  
Белки: **1,77 г.**  
Жиры: **0,7 г.**  
Углеводы: **7,41 г.**

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

Этот салатик легкий, свежий, без майонеза. Идеально подойдет к жареным блюдам.

## Ингредиенты:

- 1 пекинская капуста (можно заменить обычной)
- 1 небольшая морковка
- 1 банка кукурузы (340 г)
- 1/2 пучка укропа
- 1-2 дольки чеснока
- лимон или уксус (бальзамический или яблочный)
- крупная соль
- оливковое масло

## Приготовление:

Мелко шинкуем капусту и давим ее с солью, чтобы пустила сок, морковку – трем на терке, сцеживаем сок с кукурузы, рубим укроп.

Готовим заправку для салата: в оливковое масло давим чеснок, добавляем немного лимонного сока (или уксуса).

Осталось перемешать.