

Салат с капустой, огурцами и кукурузой



На 100 грамм:
Калорийность: **35.81 ккал.**
Белки: **1.75 г.**
Жиры: **0.72 г.**
Углеводы: **5.42 г.**

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

Ингредиенты:

- пол кочана молодой капусты
- 2 огурца
- пол банки консервированной кукурузы (примерно 100 грамм)
- 50-80 грамм сметаны
- немного рубленой зелени укропа
- соль

Приготовление:

Нашинкуйте капусту, огурцы нарежьте напололам, а затем на тонкие дольки. Выложите все это в салатник, добавьте кукурузы, сметаны и зелени. Посолите по вкусу.