

Салат с капустой, яблоками и апельсинами



На 100 грамм:
Калорийность: **107.46 ккал.**
Белки: **0.9 г.**
Жиры: **8.19 г.**
Углеводы: **7.11 г.**

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

Ингредиенты:

- 300 г свежей капусты
- 300 г яблок
- 200 г апельсинов
- 200 г моркови
- 4-5 ст.ложки олив. масла
- лимон
- соль

Приготовление:

Капусту нарезать соломкой.

Апельсин почистить, дольки очистить от пленочек, мякоть нарезать небольшими кубиками.

Морковь натереть соломкой.

У яблок удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Смешать яблоки и сок половины лимона.

Добавить капусту, апельсин, морковь, немного посолить.

Заправить оливковым маслом, хорошо перемешать.