

Салат с сухариками



На 100 грамм:
Калорийность: **102.49 ккал.**
Белки: **4.53 г.**
Жиры: **1.23 г.**
Углеводы: **18.67 г.**

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

Ингредиенты:

- сухарики 150 гр
- капуста - 300 -350 гр
- огурцы соленые 150 гр
- кукуруза - 200 гр
- сметана - 2-3 ст. ложки

Приготовление:

Все ингредиенты не имеют четкого веса. Все на ваш взгляд и вкус. Что любите больше - то и добавляйте больше. Первое - нарезаем капусту, тоненько и «изящно». Сейчас огромное количество специальных терок, но нарезать можно ножом.

Точно так же режим соленые огурцы на маленькие кусочки. Можно добавить и свежие (если на них сезон).

Берем 150 гр сухариков. Лучше если они будут приготовлены дома самостоятельно. Рецепт «Сухариков домашних» выложен на нашем сайте (воспользуйтесь им). В салате с сухариками, очень хороши пикантные сухарики (с каким-то вкусом).

Смешиваем все ингредиенты: капуста, соленые огурцы, сухарики, кукуруза.