

Салат с яблоками и брюссельской капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **164.89 ккал.**
Белки: **5.66 г.**
Жиры: **10.25 г.**
Углеводы: **13.25 г.**

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

Ингредиенты:

заправка:

- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1,5 столовых ложки яблочного уксуса
- 1 ст.л. оливкового масла
- соль и перец по вкусу

салат:

- 6-8 половинок грецкого ореха
- 12 головок брюссельской капусты
- 1 яблоко
- 1/4 стакана сушеной клюквы
- 1/4 стакана тертого пармезана

Приготовление:

Все ингредиенты для заправки выложите в миску и хорошенько перемешайте.

Обжарьте орехи на сковороде на среднем огне около 4-5 минут пока они не пустят запах.

Снимите с огня и мелко нарубите.

Разрежьте капусту напололам. Тонкими слоями нарежьте яблоки. Выложите слоями капусту, яблоки, присыпьте орехами и клюквой. Заправьте соусом. Подавайте немедленно.