

Салат «щетка»



На 100 грамм:
Калорийность: **37.21 ккал.**
Белки: **2.42 г.**
Жиры: **0.57 г.**
Углеводы: **5.35 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 сырая свекла
- 1 сырая морковь
- несколько листов белокочанной капусты
- немного свежей зелени
- кусочек стебля сельдерея (можно и без него) несколько капель лимонного сока
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 столовая ложка воды

Приготовление:

Очищенные овощи натираем на крупной терке, капусту и зелень мелко нарезаем. Смешиваем и заправляем лимонным соком с оливковым маслом, добавляем столовую ложку воды (так салат будет сочнее).
Что происходит с организмом: восполняется витаминно-минеральный комплекс. Уменьшается объем живота, поскольку салат-щетка удаляет из кишечника, сами знаете что.