

Салат со свежей капустой и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **42,45 ккал.**
Белки: **0,75 г.**
Жиры: **0,86 г.**
Углеводы: **9,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-so-svezhej-kapustoj-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

- капуста – 300 г
- морковь – 1 шт
- яблоко – 1 шт
- заправка – по вкусу
- соль – по вкусу
- лимонный сок – 1 ч.л

Приготовление:

Вымойте, обсушите и нашинкуйте капусту. Если используете белокочанную, а не пекинскую, то нашинкуйте тонкой соломкой.

Морковь, вымытую и очищенную, либо крупно натрите, либо нашинкуйте соломкой.

Яблоко так же нарежьте тонкой соломкой, как морковь. Чтобы оно не темнело, сбрызните его лимонным соком.

Добавьте заправку и перемешайте все ингредиенты между собой. Подавайте салат из яблока, капусты и моркови сразу же как самостоятельную закуску или как дополнение к основному блюду, например к мясу или мясу с гарниром.