

Сливочный капустный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **28,94 ккал.**
Белки: **1,67 г.**
Жиры: **0,36 г.**
Углеводы: **4,99 г.**

Количество порций: **6**

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

Ингредиенты:

- дижонская горчица 2 ст. ложки
- вода 1 ст. ложка
- свежавыжатый лимонный сок 2 ч. ложки
- тонко нашинкованная капуста 6 стаканов (примерно 1 целый кочан)
- морковь 2 шт
- красный репчатый лук, порезанный тонкими ломтиками 1 стакан (примерно 1 луковица)
- семена укропа половина ч. ложки
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Нашинкуйте капусту, порежьте лук, потрите морковь.

Взбейте йогурт, горчицу, воду и лимонный сок в большом салатнике. Добавьте овощи и семена укропа. Перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

Салат можно прикрыть крышкой и поставить в холодильник. Он будет хорош и на следующий день.