

# Супер-лёгкий салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **34,92 ккал.**  
Белки: **1,6 г.**  
Жиры: **0,15 г.**  
Углеводы: **6,51 г.**

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

## Ингредиенты:

- яблоко - 1 шт
- кукуруза консервированная - 100 г
- капуста 0,5 маленького кочана
- лимонный сок по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

## Приготовление:

Слить сок из консервированной кукурузы и оставить в дуршлаге, чтобы жидкость стекла. Очистить яблоко от кожуры, удалить сердцевину и мелко нарезать или натереть на терке. Нашинковать капусту. Смешать в небольшой миске кукурузу, яблоко и капусту. Добавить сок лимона, приправить солью и перцем, перемешать. Выложить в салатницу и подавать.