

# Весенний салат с капустой, огурцами и кукурузой



На 100 грамм:  
Калорийность: **38,18 ккал.**  
Белки: **1,88 г.**  
Жиры: **0,78 г.**  
Углеводы: **5,86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vesennij-salat-s-kapustoj-ogurcami-i-kukuruzoj/>

## **Ингредиенты:**

- пол кочана капусты
- 2 огурца
- пол банки консервированной кукурузы (примерно 100 грамм)
- 50-80 гр сметаны
- немного рубленой зелени укропа
- соль по вкусу

## **Приготовление:**

Нашинкуйте капусту, огурцы нарежьте напололам, а затем на тонкие дольки. Выложите все это в салатник, добавьте кукурузы, сметаны и зелени. Посолите по вкусу.