

## Диетический рецепт – Салат из морской и белокочанной капусты



### Ингредиенты:

- Капуста белокочанная – 500 г;
- Капуста морская – 200 г;
- Лук – 100 г (можно не добавлять по желанию);
- Зелень: петрушка и укроп – несколько веточек;
- Соль и перец по вкусу;
- Уксус – 2 ст. ложки (можно заменить, на свежавыжатый лимонный сок);
- Подсолнечное масло – 1 ст. ложка (можно оливковое масло).

### Приготовление:

1. - Капусту нашинковать тонкими ломтиками.
2. - Морскую капусту немного измельчить.
3. - Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.
4. - Зелень промыть и измельчить.
5. - Все ингредиенты перемешать посолить, приперчить и сбрызнуть уксусом или лимонным соком.
6. - Заправить салатик подсолнечным маслом.

**Энергетическая ценность блюда - 50 ккал/ 100 г**

**Приятного аппетита!**