

Салатик на скорую руку из капусты с баклажанами.

Вам понадобится:

- Свежая капуста – **300 г**;
- Маринованные баклажаны – **100 г**;
- Маринованный горошек – **2 ст. ложки**;
- Подсолнечное масло – **1 ст. ложка**;
- Соевый соус салатный – **1 ст. ложка**;
- Зелень на выбор: петрушка, укроп несколько веточек;
- Соль, перец по вкусу.

Как готовить:

- 1.** Капусту нарезаем длинной соломкой или нарываем руками.
- 2.** Баклажаны можно немного измельчить.
- 3.** Добавляем 2 ст. ложки маринованного горошка.
- 4.** Зелень шинкуем мелко и добавляем к овощам.
- 5.** Все овощи перемешиваем, немного подсаливаем, по желанию перчим.
- 6.** Заправляем салатик соевым соусом и подсолнечным маслом.

Важно:

- ✓ Если вы решили внести в свой диетический рацион баклажаны, нужно обязательно учитывать один факт. **Во время жарки баклажаны впитывают много масла** и не подходят для похудения. Чтобы избежать этого, вам нужно перед приготовлением замочить нарезанные баклажаны в холодной воде на 10 минут и готовить их в духовке или слегка промазанной растительным маслом сковороде. И не забывайте, что запеченные, тушеные и маринованные баклажаны полезней всего вовремя похудения.



50

Приятного аппетита.