

Диетический рецепт – Салат с сыром и капустой заправленный сметаной



Ингредиенты:

- Свежая молодая капуста – 300 г;
- Огурец свежий – 2 шт.;
- Сыр твердый жирностью до 50% – 50 г;
- Сыр плавленый не жирнее 55% – 50 г;
- Сметана (10-15%) – 2 ст., ложки;
- Зелень по 2 веточки каждой: петрушка, укроп и сельдерей;
- Соль, перчик по вкусу.

Приготовление:

1. Молодую капусту рвем руками на небольшие лоскутки или нарезаем соломкой.
2. Огурец промываем и нарезаем на небольшие кубики.
3. Сыры также нарезаем на небольшие кубики.
4. Зелень промыть и нашинковать.
5. Все ингредиенты перемешиваем, немного подсаливаем, по желанию перчим.
6. Заправляем салатик сметаной и еще раз хорошенько перемешиваем.

Энергетическая ценность блюда около 70 ккал/ 100 г

Приятного аппетита.