

Витаминный салат



Ингредиенты:

- Свекла – 250 г
- Капуста белокочанная – 5 00 г
- Горчица – 1 чайная ложка
- Мед – 2 чайные ложки
- Соль – щепотка
- Уксус – 2 чайные ложки
- Масло подсолнечное – 2 ст. ложки

Приготовление:

1. Морковь и свеклу в сыром виде очищаем и натираем на терку по-корейски.
2. Капусту нарезаем не очень мелко, можно порвать на небольшие кусочки.
3. Все овощи перемешать, и добавляем горчицу, соль, мед и уксус.
4. Снова хорошенько перемешиваем и заправляем подсолнечным маслом.
5. Готовый салатик складываем в банку и закрываем пластмассовой крышкой.
6. Через час салатик промаринуется, и будет хрустеть.
7. По желанию можно добавить свежую зелень.

Энергетическая ценность блюда - 75 ккал/ 100 г

Приятного аппетита!