

# Капустный салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **37.05 ккал.**  
Белки: **2.05 г.**  
Жиры: **0.77 г.**  
Углеводы: **5.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-salat/>

## Ингредиенты:

- 1/2 белокочанной капусты
- 1 большая морковь
- 2 пера зеленого лука
- 1 маленькая красная луковица

## для заправки:

- 1/4 ч.л. соли
- щепотка перца
- 1 столовую ложку молока
- 2 столовых ложки сметаны
- 2 столовые ложки кефира
- 1,5 чайной ложки дижонской горчицы
- 1 ст.л. лимонного сока
- 2 чайные ложки сушеной петрушки или свежей

## Приготовление:

Капусту тонко нашинковать.

Морковь натереть на терке.

Лук тонко нарезать на полукольца или на четвертинки.

Зеленый лук мелко порубить.

Смешать все овощи в салатнице.

В отдельной миске смешать соль, горчицу, молоко и кефир - тщательно перемешать венчиком, добавить сметану- перемешать, добавить лимонный сок- перемешать, присыпать петрушкой.

Вылить заправку в салат и перемешать.

Поставить в холодильник на 15 минут и подавать.