

Витаминный капустный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.35 ккал.**
Белки: **1.17 г.**
Жиры: **1.81 г.**
Углеводы: **6.73 г.**

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

Ингредиенты:

- свежая белокочанная капуста - 1 кг
- свежая морковь - 1 кг
- сладкий перец - 0,5 кг
- яблоки свежие - 1 кг
- лук зеленый - 1 пучок
- растительное масло - 3 ст.л
- соль и молотый перец по вкусу

Приготовление:

Промыть овощи и яблоки.
Подсушить все на салфетке.
Яблоки и морковь натереть на крупной терке, а капусту мелко.
Зеленый лук мелко нарезать.
Болгарский сладкий перец нарезать мелкими кубиками.
Все хорошенько перемешать, посолить по вкус.
Полить слегка подогретым растительным маслом и подать к столу.