



Салат из цветной капусты



Oregon State University

Cauliflower Salad

Ингредиенты

4 чашки соцветий **цветной капусты** и **брокколи** (свежих или замороженных)

1 чашка нарезанного **сельдерея**

½ чашки нарезанного кубиками **лука**

¼ чашки нарезанного **болгарского перца**

⅓ чашки нежирного **майонеза**

⅓ чашки обезжиренного или нежирного **йогурта** без добавок

1 столовая ложка **горчицы**

по ⅛ чайной ложки **соли** и **перца**

¼ чайной ложки **сушеного укропа**

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Если вы используете свежие овощи, приготовьте их. Если вы используете замороженные овощи, готовьте в соответствии с указаниями на упаковке или до температуры 165 градусов по Фаренгейту.
3. В большой миске смешайте цветную капусту, брокколи, сельдерей, лук и болгарский перец.
4. В небольшой миске смешайте майонез, йогурт, горчицу, соль, перец и укроп.
5. Аккуратно смешайте заправку с салатом. Перед подачей охладите.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

5 чашек

Время подготовки: 20 минут

Пищевая ценность

8 порций

Размер порции – ⅓ чашки (87гр)

Калории

на 1 порцию

50

% Суточная норма

Общее количество

жиров 2,5гр 3%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 170мг 7%

Общие Углеводы 6гр 2%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 2гр

Включая 0гр

добавленного сахара 0%

Белки 2гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 39мг 4%

Железо 0мг 0% Калий 213мг 4%

Витамин А 27мг 3% Витамин С 38мг 42%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.