

Салат из ранней капусты с апельсином



Первый месяц диеты очень хотелось есть. Постоянно. Потом как в тумане. (Штука.) Потом привык. Предлагаемый сегодня салатик пошел на ура. очень-но порадовало сочетание апельсина и базилика. Рекомендую попробовать.

#пища #салат #диета #пост #дюкан #капуста #яблоко #апельсин

#базилик #food #salad #diet #fasting #dukan #cabbage #apple
#orange #basil

Салат из ранней капусты с апельсином. Ингредиенты:

Капуста белокочанная (маленькая) – 1/2 шт.

Яблоко – 1 шт.

Огурец – 1 шт.

Апельсин – 1 шт.

Базилик – несколько веточек

Сок лимонный – 1 ст. л.

Соль (по вкусу) – 1/2 ч. л.

Масло растительное – 2 ст. л, но можно и без него.



Салат из ранней капусты с апельсином. Приготовление:

Капусту нарезать маленькими квадратиками, помять руками. Яблоко, огурец и апельсин нарезать мелкими брусочками. Всё смешать, добавить зелень, посолить, подкислить лимонным соком.

Заправить растительным маслом (мы обошлись без масла, а вот чесночка не хватает для остроты).

У нас в семье на первом месте рыба, а на втором курица. И вот салатики мы делаем именно с курицей: [салат из курицы с овощами](#), [салат из курицы и огурцов по-китайски](#), [тёплый салат из дайкона с курицей](#).

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).