***Салат з фасолі "Дієтичний"***



Салати з фасолі, незважаючи на свою високу поживну цінність, популярні серед тих, хто хоче схуднути, оскільки квасоля не сприяє набору жиру в проблемних місцях.

Здавалося б, як може звичайний салат стати прикрасою сучасного святкового столу? Але сьогодні це блюдо (як мінімум один салат) є невід'ємним елементом будь-якого столу, за яким збираються гості.

Великою популярністю користуються легкі салати, низькокалорійні, заправлені оливковою або рослинною олією. За рахунок великого вмісту клітковини, вони дуже корисні для шлунка.

Цей салат, є яскравим прикладом дієтичних низькокалорійних салатів.

Інгредієнти:

\* Салат зелений 1 пучок

\* Гірчиця 0,5 ч.л.

\* Морква 2 шт.

\* Часник 2 зубчики

\* Яблуко 1 шт.

\* Фасоля консервована 200 гр.

\* Лимон 1 шт.

\* Оливкова олія 3 ст.л.

\* Сіль

\* Цукор

Приготування

1. Відваріть моркву, почистіть і наріжте невеликими кубиками.

2. Яблуко очистіть від шкірки і наріжте.

3. Ретельно промийте листя салату, обсушіть і поріжте соломкою, шириною приблизно 1 см.

4. Далі, ми приготуємо заправку для салату: викладаємо в мисочку олію, гірчицю, видавлюємо сік 1 лимона, подрібнений часник і додамо трохи цукру і солі (на смак).

5. У глибоку миску викладіть всі нарізані овочі, зверху викладіть фасолю, перед подачею на стіл полийте заправкою.

***Салат зі свіжої капусти - легкий рецепт***



Сьогодні пропонуємо вашій увазі рецепт, напевно самого улюбленого салату серед тих, хто бажає схуднути - салату з капусти. Це воістину свіжий, легкий овочевий салат злегка кислуватого смаку, за рахунок лимонного соку і соковитий, завдяки яблуку. Нехай салат не святковий, але його завжди можна гарно оформити та подати до столу.

Інгредієнти:

 1. Капуста (краще молода) 300 гр.

 2. Морква 1 шт.

 3. Яблуко 1 шт.

 4. Зелень кропу ½ пучка

 5. Цибуля зелена за смаком

 6. Сіль за смаком

 7. Цукор 1 ч.л.

 8. Лимонний сік 1 ст.л.

 9. Олія оливкова або соняшникова 4 ст.л.

 10. Мелений перець

Приготування:

 1. Капусту порізати тонкою соломкою.

 2. Моркву натерти на крупній тертці.

 3. Яблуко очистити від шкірки, видалити серцевину і теж потерти на тертці.

 4. Кріп подрібнити, зелений лук дрібно нарізати.

 5. Всі овочі для салату перемішати, можна злегка розтерти салат руками.

 6. Для заправки взяти цукор, сіль, лимонний сік і олію, додати мелений перець, все перемішати. Отриманою заправкою полити салат.