

Состав:

½ кочана белокочанной капусты

2-3 помидора среднего размера

¼ луковицы репчатого лука

черный молотый перец (по вкусу)

соль

Заправка:

оливковое масло Extra Virgin

Рецепт салата из белокочанной капусты и помидоров:

Белокочанную капусту мелко нашинковать, предварительно сняв с нее 2-3 верхних листа. Капусту поместить в салатник, посолить и перемешать (чтобы капуста стала более мягкой и пустила сок, ее следует немного перетереть руками).

Помидоры промыть и нарезать некрупными дольками. Помидоры добавить к капусте.

Репчатый лук очистить, промыть и нарезать тонкими полукольцами и добавить в салат из капусты с помидорами. В салат добавить черный молотый перец по вкусу и аккуратно перемешать. Салат заправить оливковым маслом.

Салат из белокочанной капусты и помидоров – очень полезное, вкусное и эффективное средство для похудения.

[Капуста белокочанная](#) – идеальный выбор для тех, кто следит за своим весом. В ней всего 20 килокалорий на 100 г продукта. А благодаря большому количеству клетчатки капусту вообще называют продуктом с отрицательной калорийностью, поскольку для ее переработки наш организм тратит больше энергии, чем получает при употреблении.

Приятного аппетита!