

РАДУГА

Салат из овощей



Ингредиенты

Капуста брокколи, Bonduelle	— 0.5 упаковки (200 г)
Цветная капуста, Bonduelle	— 0.5 упаковки (200 г)
Кукуруза сладкая, Bonduelle	— 0.5 банки (170 г)
Перец красный сладкий	— 1 шт.
Помидоры черри	— 4 шт.
Йогурт	— 200 г
Соль морская	— по вкусу
Перец черный	— по вкусу

Способ приготовления:

🕒 15 мин.

🍴 4 порции

🍽️ 78 ккал

1. Разморозьте брокколи и цветную капусту, поварите 2 минуты в кипящей воде, откиньте на дуршлаг. Нарежьте небольшими соцветиями.
2. Слейте из кукурузы лишнюю жидкость.
3. Очистите перец от семян и нарежьте кубиками 1x1 см.
4. Вымойте помидоры черри, разрежьте на 4 дольки.
5. Выложите овощи в небольшой тарелке полосками друг за другом, чтобы получилась радуга. Или почти радуга. :) При желании приправьте солью и перцем.
6. Подавайте салат с йогуртовым соусом.

