

Салат с помидорами

Ингредиенты

- Салат зеленый (листья, свежий) - 100 г
- Томаты (помидоры) грунтовые - 20 г
- Масло оливковое (для салатов и жарки) - 10 г

Нутриенты

- Энергия (ккал) 108.2
- Жиры (г) 10.2
- Белки (г) 1.2
- Углеводы (г) 1.6
- Калий, K (мг) 252.1
- Натрий, Na (мг) 28.8
- Фосфор, P (мг) 34.2

Способ приготовления

Промойте листья салата и помидоры, нарежьте, добавьте растительное масло, перемешайте и оставьте на несколько минут перед подачей.