

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



легкие салаты  
для похудения

**Сергей Павлович Кашин**  
**Легкие салаты для похудения**  
**Серия «Еще вкуснее и проще»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8872630](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8872630)*

*Легкие салаты для похудения / [сост. С. П. Кашин]: РИПОЛ классик;*

*Москва; 2014*

*ISBN 978-5-386-07732-7*

### **Аннотация**

В нашем издании вы найдете огромное количество рецептов салатов, которые помогут сбросить лишний вес и разнообразят меню сторонников здорового образа жизни. Готовить их легко и просто, мы уверены в том, что большинство ингредиентов уже находится в вашем холодильнике!

# Содержание

Салаты из овощей и зелени	4
Винегрет с квашеной капустой	4
Винегрет с огурцами и сметаной	6
Винегрет с яблоками и зеленым горошком	7
Винегрет с мочеными яблоками	9
Салат из моркови с квашеной капустой	10
Салат из моркови с сыром	11
Салат из свеклы с черносливом	12
Салат из квашеной капусты с луком	13
Салат из помидоров со сладким перцем	14
Салат из редьки с яблоками	15
Зеленый салат со сметаной	16
Салат из репы и редьки со сметаной	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Легкие салаты для похудения**

## **Составитель Сергей Павлович Кашин**

### **Салаты из овощей и зелени**

#### **Винегрет с квашеной капустой**

##### *Ингредиенты*

300 г картофеля, 150 г квашеной капусты, 250 г свеклы, 150 г огурцов, 120 г моркови, 120 мл растительного масла, 50 г сахарного песка, соль.

##### *Способ приготовления*

Картофель отварить в мундире в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Свеклу и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, выложить на сковороду с 50 мл растительного масла и тушить до мягкости, после чего остудить. Квашеную капусту выложить в дуршлаг, промыть холодной водой, затем измельчить. Огурцы помыть и нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу, посыпать сахаром, заправить оставшимся растительным маслом, перемешать и подать на стол.

# Винегрет с огурцами и сметаной

## *Ингредиенты*

300 г картофеля, 170 г свеклы, 150 г огурцов, 100 г моркови, 150 г зеленого лука, 200 г сметаны, соль.

## *Способ приготовления*

Свеклу и картофель отварить в кожуре, затем остудить, очистить и нарезать кубиками.

Зеленый лук помыть и измельчить. Морковь отварить, очистить и нарезать кружочками.

Огурцы помыть и мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу, заправить сметаной и перемешать.

# Винегрет с яблоками и зеленым горошком

## *Ингредиенты*

150 г картофеля, 100 г свеклы, 50 г зеленого горошка (консервированного), 50 г белокочанной капусты (свежей), 100 г моркови, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 100 г яблок, 100 г зеленого лука, 50 г листового салата, 20 г зелени петрушки и укропа, 100 мл растительного масла, 50 г сахарного песка, соль.

## *Способ приготовления*

Картофель, морковь и свеклу сварить, не очищая, в подсоленной воде. Затем остудить их, очистить и нарезать кубиками.

Помидоры помыть и нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук помыть, обсушить и измельчить.

Огурцы нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки тщательно помыть и измельчить.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть кубиками.

Листовой салат помыть, обсушить и нарезать соломкой. Капусту шинковать.

Подготовленные ингредиенты вместе с консервированным горошком выложить в салатник, посыпать сахаром, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, переме-

шать и подать на стол.

# Винегрет с мочеными яблоками

## *Ингредиенты*

200 г картофеля, 2 яблока (моченых), 2 свеклы, 1 морковь, 2 огурца (соленых), 100 г капусты (квашеной), 1 помидор, 50 г зеленого лука, 10 г зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, 20 г сахарного песка, черный молотый перец, соль.

## *Способ приготовления*

Свеклу, морковь и картофель отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Моченые яблоки мелко нарезать. Огурцы очистить от кожицы и нарубить соломкой. Квашеную капусту выложить в дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой и измельчить. Зелень укропа и петрушки и зеленый лук помыть, обсушить и мелко нарезать. Помидор помыть и нарезать ломтиками.

Для приготовления заправки соединить горчицу, соль, молотый перец, сахар, растительное масло, уксус и тщательно растереть.

Выложить в салатник картофель, свеклу, морковь, яблоки, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, квашеную капусту, огурцы, полить заправкой, перемешать, украсить ломтиками помидора и подать на стол.

# Салат из моркови с квашеной капустой

## *Ингредиенты*

300 г моркови, 100 г капусты (квашеной), 20 мл растительного масла.

## *Способ приготовления*

Морковь помыть и натереть на средней терке. Добавить к моркови квашеную капусту и растительное масло, затем все перемешать.

# Салат из моркови с сыром

## *Ингредиенты*

300 г моркови, 200 г сыра (любого, твердых сортов), 20 г зеленого лука, 15 г зелени укропа и петрушки, 30 г майонеза (низкокалорийного), 10 мл лимонного сока, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке. Вымытые зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Сыр натереть на крупной терке. Соединить морковь с сыром, майонезом, измельченной зеленью и лимонным соком, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

Салат переложить в салатник, украсить веточками зелени и подать на стол.

# Салат из свеклы с черносливом

## *Ингредиенты*

500 г свеклы, 50 г грецких орехов, 50 г чернослива (без косточек), 100 г сметаны, 10 г хрена (тертого), 10 мл столового уксуса, сахар, соль.

## *Способ приготовления*

Свеклу помыть, отварить, охладить, очистить, нарезать ломтиками, выложить на блюдо и сбрызнуть уксусом. Грецкие орехи тщательно измельчить и посыпать ими свеклу. Чернослив нарезать кусочками и выложить на свеклу с орехами.

Для приготовления соуса сметану смешать с тертым хреном, солью и сахаром.

Салат полить заправкой и подать на стол.

# Салат из квашеной капусты с луком

## *Ингредиенты*

700 г капусты (квашеной), 150 г репчатого лука, 150 мл растительного масла.

## *Способ приготовления*

Квашеную капусту поместить в дуршлаг и промыть холодной водой. После этого выложить ее в салатник.

Репчатый лук очистить, помыть, измельчить и соединить с капустой. Салат полить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

# Салат из помидоров со сладким перцем

## *Ингредиенты*

300 г помидоров, 2 яйца, 300 г сладкого перца, 150 г зеленого лука, 50 г зелени петрушки, 200 г сметаны, 10 г соли.

## *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук помыть и измельчить. Помидоры помыть и нарезать ломтиками.

Из сладкого перца удалить семена и нарезать мякоть полосками. Выложить помидоры, перец и лук в салатник, полить заправкой, приготовленной из сметаны и соли, перемешать и подать на стол, украсив измельченной зеленью петрушки и ломтиками яиц.

# Салат из редьки с яблоками

## *Ингредиенты*

400 г яблок (сладких), 400 г редьки, 200 г сметаны, 50 г сахарного песка, соль.

## *Способ приготовления*

Яблоки помыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать.

Редьку очистить от кожуры, помыть, натереть на крупной терке, посолить, слить образовавшийся сок.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посыпать сахаром, полить сметаной, перемешать и подать на стол.

# Зеленый салат со сметаной

## *Ингредиенты*

800 г листового салата, 200 г сметаны, 50 г сахарного песка, 10 г соли.

## *Способ приготовления*

Листовой салат помыть, стряхнуть воду, слегка обсушить, нарезать тонкой соломкой и выложить в салатник. Соединить сметану, сахар и соль, полить полученной заправкой салат и подать его на стол.

# Салат из репы и редьки со сметаной

## *Ингредиенты*

300 г редьки, 300 г репы, 100 г сметаны, 20 г листового салата, 20 г зелени укропа и петрушки, перец, соль.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.