



# Салат с помидорами и огурцами



Oregon State  
University

Cucumber Salad with Tomatoes

## Ингредиенты

- 2 чашки нарезанного **огурца**
- 1 чашка очищенных от семян и нарезанных кубиками **помидоров**
- ¼ чашки нарезанного сладкого **лука**
- 2 чашки **приготовленного кускуса** или риса
- 2 чайные ложки **укропа**
- ½ чашки **итальянской заправки для салата**

## Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В большой миске смешайте все ингредиенты.
3. Перед подачей охладите в течение 1 часа.
4. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

## Примечание

- Используйте цельнозерновой кускус или коричневый рис, чтобы получить больше клетчатки.

5 чашек

**Время подготовки:** 15 минут

## Пищевая ценность

6 порции

**Размер порции – ¾ чашки (144гр)**

**Калории**  
на 1 порцию **120**

% Суточная норма

### Общее количество

**жиров 4,5гр** 6%

Насыщенные жиры 0,5гр 3%

Транс жиры 0гр

**Холестерин 0мг** 0%

**Натрий 200мг** 9%

**Общие Углеводы 18гр** 7%

Клетчатка 1гр 4%

Сахар общий 4гр

Включая 0гр  
добавленного сахара 0%

### Белки 3гр

Витамин Д 0мкг 0% Кальций 23мг 2%

Железо 1мг 6% Калий 190мг 4%

Витамин А 16мкг 2% Витамин С 6мг 6%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224