

Хранене за здраве

Подлютена зелена салата

Калории на порция - около 100, зависи от количеството използвано олио

Продукти за 4 порции: 1 малка зелка ♦ 2 домати ♦ 2 зелени люти чушки шипка ♦ 2 скилидки чесън ♦ Олио оцет сол на вкус ♦ ♦ **Приготвяне:** Нарязваме зелето на тънки и дълги ивички поръсваме със сол и го намачкваме, нарязваме домати на малки кубчета, наситняваме чушките и счукваме чесъна, добавяме олио и оцет на вкус. ♦ ♦ **Забележка:** Добре е да овкусите с олио от рапица, което е много богато на омега 3. Това олио не е добро за термична обработка, ползвайте го само в салатите. Зелето е зеленчук с доказани антиканцерогенни свойства, най-вече за предпазване от рак на дебелото черво.