

# Салат с ветчиной и стручковой фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **107,7 ккал.**  
Белки: **7,44 г.**  
Жиры: **7,63 г.**  
Углеводы: **2,53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-c-vetchinoy-i-ctpuchkovoj-facolyu/>

## Ингредиенты:

- зеленая фасоль (замороженная) - 400 г
- ветчина - 250 г
- помидоры - 2 шт
- лук - 1/4 шт
- сыр - 100 г
- сметана - 4 ст.л
- соль по вкусу

## Приготовление:

В кипящую воду кладем фасоль.

После кипения варим её ещё 5 минут. Откидываем её на дуршлаг и остужаем.

Кладем остывшую фасоль в салатник. Режем кубиками помидоры.

Режем соломкой ветчину. Мелко режем лук.

Трем сыр на крупной терке. Заправляем салат сметаной с солью. Перемешиваем. Пробуем.