

Острый салат из черной фасоли



На 100 грамм:
Калорийность: **109,56 ккал.**
Белки: **5,86 г.**
Жиры: **2,31 г.**
Углеводы: **16,23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ostryj-salat-iz-chnoj-fasoli/>

Ингредиенты:

- фасоль черная отварная - 150-200 г
- чеснок - 1 зубок
- петрушка - 0,5 пучка
- сок лимона свежесжатый - 2-3 ст. ложек
- масло оливковое - 1 ч.л
- соль - 1 щепотка

Приготовление:

Подготовить ингредиенты для салата с фасолью. Фасоль можно сварить самостоятельно или взять готовую консервированную.

Петрушку мелко нарезать.

Выдавить чеснок, смешать его с петрушкой. В зелень выдавить лимонный сок.

Добавить фасоль, все тщательно перемешать. Полить маслом. Поставить салат с фасолью в холодильник на 1 час.