

Простой и полезный салатик: 5 минут и готово!



На 100 грамм:
Калорийность: **74,65 ккал.**
Белки: **6,01 г.**
Жиры: **4,17 г.**
Углеводы: **2,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostoj-i-poleznyj-salatik-5-minut-i-gotovo/>

Ингредиенты:

- 400 г зеленой фасоли
- 4 яйца
- 1-2 зубчика чеснока
- натуральный йогурт по вкусу (около 70 г)

Приготовление:

Отварите яйца вкрутую и залейте холодной водой.

Очистите и нарежьте зеленую фасоль. Вскипятите воду, посолите по вкусу, добавьте фасоль и отварите до желаемой мягкости (5-10 минут). Ополосните готовую фасоль в дуршлаге под струей холодной воды.

Переложите фасоль в салатник, выдавите сверху чеснок.

Очистите яйца и нарежьте их в салатник с фасолью.

Подсолите по вкусу, заправьте йогуртом и перемешайте.