

## Простой и сытный салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **61.19 ккал.**  
Белки: **4.26 г.**  
Жиры: **0.4 г.**  
Углеводы: **10.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostoj-i-sytnyj-salat/>

### **Ингредиенты:**

- 1 банка консервированной фасоли в томатном соусе
- 1 упаковка крабовых палочек
- 2 помидора
- 2-3 зубчика чеснока
- соль, перец по вкусу

### **Приготовление:**

Порезать крабовые палочки и помидоры, смешать их с фасолью (предварительно слив сок). Мелко порезать чеснок, поперчить по вкусу и перемешать. Не надо никаких заправок, салат и так будет сочный за счет фасоли в томатном соусе.