

## Простой, но сытный салат отлично подойдет для праздничного стола



На 100 грамм:  
Калорийность: **61,26 ккал.**  
Белки: **4,27 г.**  
Жиры: **0,4 г.**  
Углеводы: **10,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostoj-no-sytnyj-salat-otlichno-podojdet-dlya-prazdnichnogo-stola/>

### **Ингредиенты:**

- 1 банка консервированной фасоли в томатном соусе
- 1 упаковка крабовых палочек
- 2 помидора
- 2-3 зубчика чеснока
- 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.