

Простой, но сытный салат



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/>

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.