

Рецепт салата с фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **109,25 ккал.**
Белки: **11,35 г.**
Жиры: **2,97 г.**
Углеводы: **8,93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-salata-s-fasolyu/>

Ингредиенты:

- банка конс.фасоли
- 1/2 банка кукурузы
- 2-3 помидора
- 1 филе курогрудки
- 150 гр сыра
- сметана

Приготовление:

Курогрудь нарезала кусочками, посолила, поперчила и обжарила до готовности без масла. Помидоры нарезала кубиками, сыр терла на крупной тёрке. Все смешать, посолить, заправить сметанкой. Сверху можно посыпать сухариками или зеленью