

Салат из фасоли с огурцом



На 100 грамм:
Калорийность: **72,72 ккал.**
Белки: **4,17 г.**
Жиры: **1,17 г.**
Углеводы: **11,24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-fasoli-s-ogurcom/>

Ингредиенты:

- фасоль - 200 г
- огурец - 2 шт
- сметана 10% или домашний йогурт по вкусу
- зелень петрушки
- соль

Приготовление:

Фасоль, предварительно замоченную, отварить, откинуть на сито и охладить. Свежие (а можно и соленые) огурцы помыть, очистить, нарезать. Мелко нарезать зелень петрушки. Все компоненты смешать, заправить сметаной (или кому что по вкусу ближе). Украсить листиками петрушки.