

# Салат из фасоли



На 100 грамм:  
Калорийность: **197.95 ккал.**  
Белки: **17.96 г.**  
Жиры: **12.23 г.**  
Углеводы: **3.85 г.**

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

## Ингредиенты:

- отварная фасоль (150 гр.)
- огурцы свежие и соленые (200 гр.)
- отварного мяса (говядина 500-600 гр. )
- сыр нежирный ( 50-100 гр.)
- столовая ложка оливкового масла
- соль, чёрный перец по вкусу

## Приготовление:

Фасоль хорошо сварить и отцедить, положить в салатницу, добавить мелко нарезанное отварное мясо, тертый сыр, нарезанные кубиками огурцы; соль и чёрный молотый перец по вкусу.

Заправить оливковым маслом.