

## Салат из говядины и красной фасоли



На 100 грамм:  
Калорийность: **101 ккал.**  
Белки: **8,8 г.**  
Жиры: **4,1 г.**  
Углеводы: **7,4 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- говядина 300 г
- фасоль красная консервированная 1 банка
- огурцы маринованные 300 г
- сметана - 2 ст л

### **Приготовление:**

Отварить говядину в подсоленной воде (варить в течении часа). Дать остыть и нарезать кубиками.

Нарезать небольшими кубиками маринованные огурцы (взять 5-6 средних огурчиков).

Высыпать в салатницу нарезанную говядину, огурцы и фасоль из банки, заправить двумя столовыми ложками сметаны и перемешать. Дать настояться в течении 15 минут и блюдо готово!