

Салат из нута, перца и оливок



На 100 грамм:
Калорийность: **143,94 ккал.**
Белки: **6,59 г.**
Жиры: **3,77 г.**
Углеводы: **21,85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-nuta-perca-i-olivok/>

У бобов нута восхитительный, подобный ореху вкус и масляная структура, кроме того нут содержит в своём составе более восьмидесяти (80!) питательных веществ

Ингредиенты:

- нут - 150 гр
- сладкий перец - 2 шт
- оливки - 1/4 стакана
- петрушка - 1 пучок
- сок лимона - 2 ст. л
- оливковое масло - 1 ч. л
- соль, перец, лук, чеснок - по вкусу

Приготовление:

Отварите 150 граммов сухого нута.

2 сладких перца запечь при 180 С в течении 20-30 минут, очистить от семян и шкурки, нарезать полосками.

1/4 стакана оливок и небольшой пучок петрушки порубите.

Заправить салат соком лимона, 1 ч.л. оливкового масла, солью и перцем, можно добавить лук и рубленый чеснок по вкусу.

Дать настояться 15 минут.