

Салат из зеленой фасоли с яйцами



На 100 грамм:
Калорийность: **73.79 ккал.**
Белки: **5.95 г.**
Жиры: **4.12 г.**
Углеводы: **2.8 г.**

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

Ингредиенты:

- 400 г зеленой фасоли
- 4 яйца
- 1-2 зубчика чеснока, очищенных
- натуральный йогурт по вкусу

Приготовление:

Отварите яйца вкрутую и залейте холодной водой.

Очистите и нарежьте зеленую фасоль. Вскипятите воду, посолите по вкусу, добавьте фасоль и отварите до желаемой мягкости (5-10 минут). Ополосните готовую фасоль в дуршлаге под струей холодной воды.

Переложите фасоль в салатник, выдавите сверху чеснок.

Очистите яйца и нарежьте их в салатник с фасолью.

Подсолите по вкусу, заправьте йогуртом и перемешайте.