

# Салат с белой фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **106 ккал.**  
Белки: **7,1 г.**  
Жиры: **5,3 г.**  
Углеводы: **7,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-beloj-fasolyu/>

## Ингредиенты:

- 500г капусты
- 500г отварного филе курицы
- 250г отварной фасоли
- 250г консервированной кукурузы
- 5 яиц (для салата потребуются только белки)
- 1 небольшая луковица
- соли, свежемолотого черного перца по вкусу
- сметана 10% для заправки

## Приготовление:

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на ночь.

На следующий день:

Воду слить, залить свежей водой, варить на среднем огне до готовности фасоли, отвар слить. Охладить.

Яйца варить вкрутую, почистить, отделить белки от желтков.

Белки нарезать кубиками.

Куриное филе отварить до готовности, охладить, нарезать кубиками. Лук мелко нарезать.

Капусту нарезать тонкой соломкой, добавить мясо, фасоль, кукурузу, белки, лук, приправить солью перцем, перемешать.

Перед подачей заправить салат сметаной.