Салат с фасолью и ветчиной

На 100 грамм:
Калорийность: **133,69 ккал.**
Белки: **6,86 г.**
Жиры: **4,4 г.**
Углеводы: **16,55 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-fasolyu-i-vetchinoj/

Ингредиенты:
- фасоль консервированная в с/соку 400 г
- помидор 1 шт
- кукуруза консервированная 1 маленькая банка
- ветчина 150 г
- зелень
- хлеб 2 ломтика
- чеснок 2 зубчика
- йогурт 2 ст л
- соль и перец черный молотый

Приготовление:
С фасоли слить жидкость. Можно использовать отварную фасоль.
Ветчину или колбасу порезать соломкой.
Помидор порезать кубиком. Зелень измельчить.
Все смешать в миске, добавить рубленный чеснок.
С кукурузы слить жидкость, добавить к ингредиентам. Посолить, поперчить, заправить йогуртом, перемешать.
Хлеб порезать кубиками, подсушить на сковороде с маслом или без, по желанию.
Салат выложить в салатник, сверху сухарики. Перед подачей перемешать.
Вкусный, яркий салатик готов