

Салат с ветчиной и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **79.13 ккал.**
Белки: **3.18 г.**
Жиры: **4.68 г.**
Углеводы: **6.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-vetchinoj-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- ветчина — 80 грамм
- помидоры — 2 штуки
- луковица фиолетовая — 1/2 штуки
- фасоль красная консервированная — 100-150 грамм
- огурец — 1 штука
- майонез(или сметана маложирная) — 3 ст. ложки
- перец — - по вкусу
- болгарский перец — 1 штука (необязательно)

Приготовление:

Ветчину нарежьте небольшими кубиками.

Помидоры промойте, вырежьте плодоножки, нарежьте кубиками.

Луковицу очистите и нарежьте тонкими четвертинками колец.

Огурец для этого салата я использую малосольный или соленый. Он восполняет потребность салата в соли и добавляет пикантности. Можете, конечно, добавить в этот салат и свежий, нарезанный кубиками, огурец.

Болгарский перец промойте, очистите и также нарежьте кубиками. Но можно обойтись и без болгарского перца.

Фасоль слейте и сполосните кипяченой водой.

Все ингредиенты аккуратно смешайте с майонезом, поперчите. Можно украсить веточкой петрушки.