

Теплый салат с тыквой и фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **146.17 ккал.**
Белки: **8.55 г.**
Жиры: **0.93 г.**
Углеводы: **27.15 г.**

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

Ингредиенты:

- 200 г тыквы
- 150 г белой фасоли
- сок половины лимона (по желанию заменить на апельсин)
- зелень, сухой орегано, соль, перец по вкусу

Приготовление:

Тыкву нарезаем кубиками. Запекаем в духовке 10-15 минут при температуре 180 С. Перед запеканием немного солим.

Фасоль нагреваем в кастрюле. Сначала сцеживаем жидкость. Можно использовать и сырую фасоль. Предварительно замочив ее на ночь. Затем, отварить.

Перемешиваем все ингредиенты. Солим, перчим по вкусу, добавляем зелень, орегано и любимые специи. Поливаем лимонным соком.

Салат готов. Можно подавать как в теплом, так и в холодном виде.