

Трехцветный летний салат



На 100 грамм:
Калорийность: **65 ккал.**
Белки: **2,5 г.**
Жиры: **4,5 г.**
Углеводы: **3,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/trehcvetnyj-letnij-salat/>

Ингредиенты:

- 700 грамм стручковой фасоли
- 200 грамм помидоров
- 30 грамм полутвердого маложирного сыра
- пучок петрушки 50 г
- сок пол-лимона
- 4 ст.л. оливкового масла
- соль
- перец

Приготовление:

Фасоль отварить около 5 минут, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Петрушку вымыть, обсушить и мелко порубить. Для заправки смешать в салатнике лимонный сок, оливковое масло, соль и перец. Можно добавить чеснока кстати. Помидоры порезать четвертинками и смешать с фасолью, петрушкой и заправкой. Сыр натереть и посыпать салат.