



Овощной гарнир из стручковой фасоли



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 27.3	Белки 1.8	Жиры 0.1	Углеводы 4.8

Ингредиенты

Фасоль замороженная - 400 граммов
Помидор свежий - 200 граммов
Лук репчатый - 150 граммов
Чеснок - 30 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Свежемороженную фасоль варить 5 минут до готовности. Выложить на дуршлаг, обдать холодной водой. Мелко нарезать лук, обжарить до мягкости. Помидоры нарезать кубиками, пропустить через пресс чеснок, добавить все вместе с перцем и орегано к луку, потушить еще 5-7 мин. Добавить фасоль, добавить соль и специи по вкусу, перемешать, готовить под крышкой на медленном огне около 5 мин.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru