

Фасолевый салат.

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 550 г	492	22.7	17.0	61.9
На 100 г	89.4	4.1	3.1	11.2

Ингредиенты

перец болгарский - 150 граммов
Лук красный - 120 граммов
Фасоль красная консервированная ГОСТ Р 54679-2011 - 240 граммов
чеснок - 10 граммов
Соевый соус - 20 граммов
Грецкие орехи - 20 граммов
Масло растительное - 5 граммов

Процент потерь по массе: 45 %

Описание

Лук и перец порезать и томить на маленьком огне, на 1 ч л масла, под крышкой, около 20-25 минут. Самый маленький огонь и обязательно под крышкой. Фасоль хорошо промыть от жидкости, в которой она находится. Чеснок и орехи мелко порезать. Выложить в салатник лук с перцем, фасоль, орехи и чеснок. Заправляем соевым соусом

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru