



винегрет с фасолью без картофеля

★★★★★

На 1706 г	Калории 1645	Белки 54.3	Жиры 88.1	Углеводы 165.8
На 100 г	Калории 96.4	Белки 3.2	Жиры 5.2	Углеводы 9.7

Ингредиенты

Фасоль вареная - 373 грамма
Свекла вареная - 550 граммов
Морковь отварная - 165 граммов
Лук репка - 110 граммов
Яблоко (зеленое) - 100 граммов
Огурцы маринованные - 320 граммов
Масло подсолнечное - 85 граммов
Соль поваренная пищевая - 3 грамма

Процент потерь по массе: -70.6 %

Описание

Фасоль замочить на ночь в воде. Сварить в новой воде. Отварные овощи почистить и нарезать кубиком. Лук репчатый нарезать мелко и залить холодной водой, чтобы удалить излишнюю горечь. Яблоко зеленое (кислое) почистить и порезать кубиком. Свеклу нарезанную заправить маслом и перемешать (чтобы остальные овощи меньше окрасились), добавить остальные овощи, фасоль, посолить, добавить еще масла.

Инструкция по приготовлению

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