

Салат из красной фасоли



На 100 грамм:
Калорийность: **57.7 ккал.**
Белки: **4.46 г.**
Жиры: **0.71 г.**
Углеводы: **8.42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-krasnoj-fasoli/>

Ингредиенты:

- консервированная красная фасоль 1 банка
- шампиньоны 1 банка(либо свежие отваренные)
- лук репчатый 2 головки
- крупная морковь 1 шт
- чеснок (по желанию)
- натуральный йогурт

Приготовление:

Нарежьте лук соломкой и потушите в небольшом количестве воды.

Пока тушится лук, натрите морковку на крупной терке. Выложите лук из сковороды и оставьте охлаждаться, а вместо него положите на сковороду натертую морковь и также потушите.

Откройте банки с красной фасолью и грибами, жидкость слейте, а содержимое выложите в салатник.

Добавьте лук и морковь, заправьте йогуртом и перемешайте.

При желании можно добавить пару зубков чеснока, пропущенного через чеснокодавку, он придаст салату особую пикантность.