

Салат с фасолью, помидорами и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **60,79 ккал.**
Белки: **3,68 г.**
Жиры: **0,25 г.**
Углеводы: **11,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-fasolyu-pomidorami-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- фасоль черная консервированная 450 грамм
- красный лук 1 штука
- помидоры 3 штуки
- кинза свежая - по вкусу
- перец халапеньо 1 штука
- лайм 1 штука
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Подготовим все ингредиенты - помоем и, если нужно, почистим овощи.
Консервированную фасоль откидываем на дуршлаг, чтобы с фасоли стекла вся жидкость.
Просто слить жидкость из банки недостаточно, поскольку в таком случае часть жидкости все равно попала бы в салат и испортила его.
Помидоры нарезаем мелкими кубиками.
Смешиваем в салатнице помидоры и фасоль.
Красную луковицу мелко нарезаем и добавляем к помидорам и фасоли.
Туда же добавляем мелко нарезанный перчик халапеньо.
Туда же - мелко нарезанную кинзу.
Заправляем все это дело свежесожатым соком лайма.
Перемешиваем.
Регулируем на соль и перец.
Салат с черной фасолью готов.