

# Говядина с фасолью в томатном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **134.13 ккал.**  
Белки: **9.43 г.**  
Жиры: **5.11 г.**  
Углеводы: **12.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/govyadina-s-fasolyu-v-tomatnom-souse/>

## Ингредиенты:

- говяжья вырезка — 200 г
- фасоли в томатном соусе — 400 г
- чеснока — 1 зубчик
- перца чили — 0,5 шт
- муки — 2 ст. л
- соли и перца по вкусу

## Приготовление:

Мясо нарезаем поперек и хорошо отбиваем, нарезаем полосами,.

Солим и перчим, пересыпаем мукой.

Мелко рубим чеснок и перчик чили. На оливковом масле обжариваем в сотейнике.

Добавляем мясо и готовим до темно-соломенного цвета.

Вводим фасоль и даем ей подогреться. Довести до кипения и можно подавать.