

## Легкий салат с фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **49.46 ккал.**  
Белки: **2.67 г.**  
Жиры: **1.07 г.**  
Углеводы: **7.37 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- 300 г консервированной фасоли
- 200 г китайской капусты (пекинской)
- 2 помидора средних размеров
- 1 крупный огурец
- половина сладкого перца
- 50 г лука-порей
- 1 лимон
- соевый соус
- оливковое масло

### **Приготовление:**

Овощи и зелень промыть, нарезать: капусту - крупными пластинками, помидоры, перец и огурец - крупными ломтиками, порей - тонкими кольцами. Соединить порубленные овощи, добавить фасоль, выжать лимон, добавить соевый соус, заправить оливковым маслом.