

Витаминный гарнир



На 100 грамм:
Калорийность: **48 ккал.**
Белки: **2.1 г.**
Жиры: **1.6 г.**
Углеводы: **6.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vitaminnyj-garnir/>

Ингредиенты:

- зеленая стручковая фасоль 450 г
- лук репчатый - половинка или 1 небольшая луковица
- лимон 1 шт
- кукуруза 100 г
- пучок укропа
- оливковое масло
- дижонская горчица 1 ч. л
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Приготовить фасоль на пару 5-7 минут.

Мелко порежьте лук и укроп.

Натрите лимонную цедру и выжмите из лимона сок.

Перемешайте в глубокой миске консервированную кукурузу, лук, укроп, лимонный сок, цедру, горчицу, соль и перец, масло.

Добавьте в миску фасоль и аккуратно перемешайте.

По желанию можно добавить чуть-чуть кунжута.