

Sałatka z fasoli

Ta sałatka znakomicie pasuje do wszelkich grilowanych mięs. Nadaje się również na piknik, lecz pamiętajmy, że należy polać ją sosem tuż przed podaniem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g fasolki szparagowej
420 g mieszanej fasoli z puszki
250 g pomidorków koktajlowych
60 g rukoli
2 łyżki sosu włoskiego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Gotować na parze 2–3 minuty fasolkę szparagową, aż lekko zmięknie. Odsączyć i zahartować pod strumieniem zimnej wody, a następnie ponownie odsączyć i przełożyć do miski.
- 2) Przepłukać i odsączyć fasolę z puszki, dodać do fasolki

szparagowej.

3) Przekroić pomidorki na pół i dodać do sałatki razem z rukolą. Skropić sosem, wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 110 kcal, 6 g białka, 4 g tłuszczów (<1xg NKT), 13 g węglowodanów (4 g cukrów), 7 g błonnika, 336 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock