

# 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*