

САЛАТ ИЗ 3 ВИДОВ ФАСОЛИ

Время на подготовку: 10 минут

**Время на приготовление не требуется*

Входит в коробку:

- 1 (15 унций) банка красной фасоли без соли, слить сок и промыть
- 1 (15 унций) банка фасоли гарбанзо, воду слить и промыть
- 1 (15 унций) банка несоленой зеленой фасоли, слить сок и промыть

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- ¼ ч. масла (предпочтительно оливкового масла)
- 2 столовых ложки лимонного сока
- 2 чайных ложки сушеной петрушки
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока

Инструкции:

1. Положите фасоль в большую миску.
2. В отдельной посуде смешайте и слегка взбейте венчиком масло, петрушку и чесночный порошок.
3. Вылейте масляную смесь поверх фасоли в большой миске; тщательно перемешайте.



Питательная ценность*

Всего порций: 12

Размер порции: ½ ч.

Калории: 132 калории

Жиры: 5.5 г

Натрий: 125 мг

Углеводы: 16 г

Пищевые волокна: 5 г

Белки: 5 г

Порций углеводов: 1

**В питательную ценность включены консервированная красная фасоль со сниженным на 50% содержанием соли (слитая и промытая), консервированная фасоль гарбанзо (слитая и промытая), консервированная резаная несоленая зеленая фасоль, нерафинированное оливковое масло высшего качества, мелкий белый лук, свежий лимонный сок и приправы.*