

РЕЦЕПТ САЛАТА ИЗ СВЕКЛЫ И НУТА

Время на подготовку: 15 минут

Время на приготовление: 15 минут на охлаждение

Входит в коробку:

- 1 (15 унций) банка фасоли гарбанзо с пониженным содержанием соли, воду слить и промыть
- (15 унций) банка свеклы без соли, осушенная, промытая, нарезанная

Требуются дополнительные ингредиенты:

- ½ небольшой луковицы (~¼ ч.), тонко нарезанной
- ¼ чашки сыра фета
- 2 столовых ложки оливкового или растительного масла
- 2 столовых ложки винного или яблочного уксуса
- 1 столовая ложка меда

Инструкции:

1. Соедините в большой миске фасоль гарбанзо, свеклу, лук и сыр фета.
2. В отдельной миске смешайте масло, уксус и мед. Вылейте получившийся соус на остальные ингредиенты.
3. Перед подачей охладите салат не менее 15 минут.

Совет: Добавьте 1 (4,5-унции) банку курицы (осушенной и промытой), чтобы превратить этот гарнир в блюдо.



Питательная ценность*

Всего порций: 4
Размер порции: ½-¾ чашки
Калории: 180
Жиры: 5 г
Натрий: 239 мг
Углеводы: 26 г
Пищевые волокна: 8 г
Белки: 8 г
Содержание углеводов: 1 ½

*В информацию о питательной ценности включены фасоль гарбанзо с низким содержанием соли, свекла без соли, белый лук, сыр фета, оливковое масло, уксус, мед