

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ САЛАТ «ТРИ СЕСТРЫ»

Время на подготовку: 20 минут

Время на приготовление: 20 минут

Входит в коробку:

- 1 ½ чашки готовой фасоли пинто
- 1 (15 унций) банка кукурузы без соли, слить жидкость и промыть
- 1 чашка несоленой зеленой фасоли, жидкость слить и промыть
- 1 чашка листовой капусты с низким содержанием соли или шпината, жидкость слить и промыть

Требуются дополнительные ингредиенты:

- 2 столовых ложки оливкового или растительного масла
- 1 маленькая головка лука (-½ ч.), нарезать
- 1 цуккини среднего размера, нарезать
- 1 чашка овощного бульона с пониженным содержанием соли
- 2-3 чайных ложки молотого перца чили

Инструкции:

1. Добавьте в большую сковороду масло, лук, нарезанный цуккини и готовьте на средне-сильном огне до размягчения (3-4 мин.).
2. Добавьте все остальные ингредиенты и доведите до кипения. Готовьте 10-15 минут пока почти вся жидкость не испарится.

Совет: Для сытности добавьте 1 (4,5 унции) банку куриного мяса (жидкость слить и промыть).



Питательная ценность*

Всего порций: 4

Размер порции: 1 чашка

Калории: 196

Жиры: 0 г

Натрий: 72 мг

Углеводы: 33 г

Пищевые волокна: 11 г

Белки: 8 г

Содержание углеводов: 2

*В информацию о питательной ценности включены фасоль пинто, кукуруза без соли, зеленая фасоль без соли, листовая капуста с низким содержанием соли, растительное масло, белый лук, цуккини и овощной бульон с низким содержанием соли.