

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ



ΥΛΙΚΑ

- 3 φλ. φασόλια κόκκινα βρασμένα
- 1 φλ. καλαμπόκι βρασμένο
- ½ κόκκινη πιπεριά
- ½ πράσινη πιπεριά
- ¼ κίτρινη πιπεριά
- 6 τοματίνια
- 1 μικρό αγγούρι (ψιλοκομμένο)
- 2 κ.σ. κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μπαλσάμικο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράστε τα φασόλια και το καλαμπόκι και αφήστε τα να κρυώσουν. Κόψτε τις πιπεριές και προσθέστε τα υπόλοιπα συστατικά.

Διατροφικές πληροφορίες ανά 1 φλ.	
Θερμίδες	175 kcal
Πρωτεΐνη	8 g
Υδατάνθρακες	29 g
Λιπαρά	4 g
Φυτικές ίνες	8 g

Η σαλάτα αυτή είναι ένα κυρίως γεύμα. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες.