

Z buraków i fasolki

Składniki

4 buraki, puszka białej fasolki, 2 uże ogórki kiszone, łyżka oliwy, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, ząbek czosnku, po szczypcie tymianku i kminku



Sposób przyrządzenia

Ugotowane i obrane buraki pokroić w kostkę, dodać osączoną fasolkę, pokrojone w kostkę ogórki, natkę pietruszki, oliwę posiekanym czosnkiem, tymianek, kminek.

1 porcja zawiera: 5,4 g białka, 2,7 g tłuszczu, 4, 4 g błonnika, 0 mg cholesterolu.