

Вариант №3 Теплый салат с чечевицей

Вес 635 г, на 100 г.:

Белок 10.2 г.

Жир 3.75 г.

Углеводы 20.05 г.

Ккал 156.20.

Что нужно:

250 г сухой чечевицы

1 морковь

1 луковица

1 желтый и 1 красный болгарский перец

1 долька чеснока

Несколько веточек зеленого базилика

Оливковое масло 2 ст.л.

Соль, перец

Как приготовить:

Отварите чечевицу. В самом конце варки посолите.

Порежьте морковь, лук, желтый и красный болгарский перец. Обжарьте их на оливковом масле. Добавьте к овощам готовую чечевицу и прогрейте все вместе минут 5-10. В конце посолите, поперчите, добавьте дольку выдавленного чеснока, листики базилика и хорошо перемешайте.

