**2Предисловие 2**

Теоретически нагруженные лекции с раннего утра до позднего вечера, сложные домашние задания, волнительные мгновения зачётов и экзаменов отнимают много сил не только у первокурсников, многие из которых ещё не успели привыкнуть к ритму жизни университета, но даже у их старших товарищей и, конечно, преподавателей, которые этот ритм старательно поддерживают. Чтобы вовремя восстанавливать силы для решения новых и новых задач, надо не только соблюдать режим работы и отдыха, но и правильно (и вкусно) питаться.

**1 2Ингредиенты салата из томатов  
 с фасолью и огурцами2**

Томаты – 200 г

Фасоль консервированная – 200 г

Огурцы – 100 г

Чеснок – 2 зубчика

Яйца – 2 шт.

Масло растительное – 50 мл

Уксус столовый – 20 мл

Зелень петрушки – 20 г

Сахар – 10 г

Соль и перец чёрный молотый – по вкусу

**Способ приготовления 2**

После того как все ингредиенты попали на Ваш кухонный стол, можно приступать к самому интересному!

Яйца отварить, очистить и измельчить.Томаты обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими ломтиками, огурцы – соломкой.

Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Зелень петрушки мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить фасоль, посолить и поперчить.

Уксус смешать с сахаром и добавить в растительное масло. Полученной заправкой полить салат и хорошо перемешать.