

Оливье с тунцом



На 100 грамм:
Калорийность: **67,93 ккал.**
Белки: **6,67 г.**
Жиры: **1,88 г.**
Углеводы: **5,91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/olive-s-tuncom/>

Ингредиенты:

- тунец в собственном соку - 200 г
- картофель - 150 г (у нас вареный)
- огурцы - 150 г (у нас маринованные)
- яйца - 2 шт (вареные)
- яблоки - 100 г (у нас кисло-сладкие)
- морковь - 150 г (у нас вареная)
- натуральный йогурт - 200 г
- горчица - 1 ч. л (не острая)
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Яйцо очистите от скорлупы и нарежьте кубиками.

Такими же по размеру кубиками нарежьте отварную морковь.

Нарежьте кубиками яблоко и отварной картофель.

Отправьте в салатник к яйцам и моркови.

С тунца слейте сок, разделите его вилкой на кусочки и вместе с нарезанными огурчиками также добавьте в салат.

Заправьте салат соусом (йогурт+горчица) и рубленой петрушкой, посолите и поперчите по вкусу.

Все тщательно перемешайте и подавайте.