

# Салат из тунца и зерненого творога



На 100 грамм:  
Калорийность: **82 ккал.**  
Белки: **15 г.**  
Жиры: **1,8 г.**  
Углеводы: **1,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-tunca-i-zernenogo-tvoroga/>

## Ингредиенты:

- 1 сладкий красный (желтый, оранжевый, зеленый) перец
- 1 банка (200г) тунца в собственном соку
- 200 г зерненого творога (до 5% жирности)
- 2 стебля зеленого лука (добавлять по желанию)
- зелень: кинза, укроп, петрушка небольшое количество (так же по желанию)
- сок половинки лимона
- 2 яичных белка

## Приготовление:

Смешать зерненный творог с тунцом, добавить нарезанный кубиками перец, сбрызнуть соком лимона, добавить зелень и лук.

При желаний можно заменить сок лимона на обезжиренный йогурт или кефир.