

Салат с тунцом «аппетитный»



На 100 грамм:
Калорийность: **70 ккал.**
Белки: **9,1 г.**
Жиры: **2,6 г.**
Углеводы: **2,1 г.**

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

Ингредиенты:

- тунец в собственном соку - 180 г
- маринованный огурец - 4 шт
- яйца - 3 шт
- горошек консервированный - 4 ст. л
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- салат - по вкусу

Приготовление:

Консервированного в собственном соку тунца поломать на кусочки. Отварить куриные яйца и нарезать кубиками. Такими же кубиками нарезать маринованные огурцы. Все ингредиенты смешать, добавить консервированный зеленый горошек, заправить блюдо йогуртом.