

Фаршированные яйца



На 100 грамм:
Калорийность: **135.14 ккал.**
Белки: **13.95 г.**
Жиры: **8.36 г.**
Углеводы: **0.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-yajca/>

Ингредиенты:

- яйца вареные 10 шт
- тунец в собственном соку 1 банка (185 гр обычно)
- лук зеленый перья 50 гр
- лимонный сок 2 ч.л
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Яйца отварить, разрезать пополам, достать желтки.

Тунца достаем из банки, разминаем вилкой, смешиваем с желтками.

Лук мелко режем, добавляем к тунцу, а так же сок лимона, соль и специи по вкусу, тщательно мешаем.

Начинить массой яичные половинки.