

Фитнес-салат с тунцом



На 100 грамм:
Калорийность: **62,22 ккал.**
Белки: **8,58 г.**
Жиры: **2,27 г.**
Углеводы: **1,96 г.**

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

Ингредиенты:

- 1/2 банки тунца в собственном соку
- листья салата (большой пучок)
- 1 помидор
- натуральный йогурт 50 г
- сыр нежирный 50 г
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Листья салата промыть, обсушить и порезать довольно мелко. Помидор нарезать мелким кубиком, добавить йогурт и тунец. Хорошо перемешать вилкой, немного "помять". Добавить соль и перец. Вылить эту заправку к листьям салата и посыпать сыром, натертым на крупной терке.