

Итальянский салат с тунцом и цуккини



На 100 грамм:
Калорийность: **62,65 ккал.**
Белки: **3,68 г.**
Жиры: **3,48 г.**
Углеводы: **4,21 г.**

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

Ингредиенты:

- 3 листа салата (у меня салат-латук)
- половинка мини-цуккини
- 2 дольки дыни
- 5 половинок грецкого ореха или пекана
- тунец консервированный, сколько получится
- 1 ч.л. нежирной сметаны
- оливковое масло
- долька лимона и немного сока

Приготовление:

Салат помыть, осушить, порвать крупно и выложить на тарелку. Цуккини нарезать на тонкие полоски с помощью овощерезки. Обжарить на сухой сковороде. До коричневых пятнышек. С тунца слить воду или масло. На краешек полоски цуккини положить немного тунца, капнуть чуточку сметаны, завернуть в рулетик. Выложить на салатные листья. Дыню очистить и нарезать на кубики, также выложить на тарелку. Посыпать орехами. Полить лимонным соком и оливковым маслом по вкусу, можно немного подсолить. Положить лимонную дольку как украшение.