

Кукурузный салат с тунцом и солеными огурцами



На 100 грамм:
Калорийность: **94,6 ккал.**
Белки: **9,3 г.**
Жиры: **2,6 г.**
Углеводы: **8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kukuruznyj-salat-s-tuncom-i-solenymi-ogurcami/>

Ингредиенты:

- кукуруза 1 банка
- тунец консервированный 1 банка
- яйца куриные 2 шт
- огурцы соленые 100 г
- лук по вкусу
- сметана по вкусу
- зелень по вкусу

Приготовление:

Поставить вариться яйца вкрутую.

Слить жидкость из банки с тунцом, вывалить его в миску и размять вилкой.

Слить жидкость из банки с кукурузой и смешать ее с тунцом.

Огурцы и лук нарезать, как нравится. Лук ошпарить кипятком, слить воду и все добавить в миску.

Когда сварятся яйца, нарезать их в салат и все перемешать.

По желанию, заправить салат сметаной и измельченной зеленью.