

Легкий салат с консервированным тунцом



На 100 грамм:
Калорийность: **65,97 ккал.**
Белки: **6,18 г.**
Жиры: **1,38 г.**
Углеводы: **7,18 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 свежих огурца
- 4 помидора
- 1 банка консервированной или отварной фасоли (250 г)
- 1 банка тунца в собственном соку (200 г)
- 1 небольшая сладкая синяя луковица
- сок половины лимона
- оливковое масло 1 ст. л
- соль, перец, итальянские травы по вкусу
- по желанию можно добавить сладкий перец и маслины без косточек

Приготовление:

Огурцы промойте, разрежьте пополам и нарежьте ломтиками. Помидоры также промойте и разрежьте пополам, если они небольшого размера, или на 4 части, если они большие.

С консервированной фасоли слейте жидкость и выложите её в салатник. Сверху на фасоль положите нарезанные огурцы и помидоры.

Мясо тунца поломайте вилкой на крупные кусочки и выложите поверх овощей. Украсьте салат нарезанными полукольцами сладкого лука.

Добавьте в салат лимонный сок и оливковое масло.

Добавьте немного трав по вкусу.