

## Низкокалорийная «мимоза» с тунцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **66 ккал.**  
Белки: **5,7 г.**  
Жиры: **1,8 г.**  
Углеводы: **6,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnaya-mimoza-s-tuncom/>

### **Ингредиенты:**

- тунец в собственном соку 1 банка
- яйцо 3 шт
- морковь 4 шт
- яблоко 500 г
- лук репчатый 50 г
- соль по вкусу

### **Приготовление:**

Первым слоем выкладываем натертое яблоко. Следующий слой - консервированный тунец. Сливаем воду, измельчаем рыбное филе вилкой и выкладываем. Далее - мелко нарезанный лук. Затем выкладываем натертые белки, далее слой свежей моркови. Украшаем салат традиционным способом - натертыми на мелкой терке желтками.