

# Питательный овощной салат с тунцом на ужин



На 100 грамм:  
Калорийность: **67,99 ккал.**  
Белки: **6,03 г.**  
Жиры: **1,46 г.**  
Углеводы: **7,85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pitatelnyj-ovoshnoj-salat-s-tuncom-na-uzhin/>

## Ингредиенты:

- 2 свежих огурца
- 4 помидора
- 1 банка консервированной или отварной фасоли (250 г)
- 1 банка тунца в собственном соку
- 1 небольшая сладкая луковица
- сок половины лимона
- оливковое масло 1-2 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.

Сбрызните салат лимонным соком и оливковым маслом.

Добавьте немного трав по вкусу.еда