Ролл из листьев салата с тунцом

На 100 грамм:
Калорийность: **88.96 ккал.**
Белки: **10.97 г.**
Жиры: **4.42 г.**
Углеводы: **1.45 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/roll-iz-listev-salata-s-tuncom/

Ингредиенты:
- тунец из банки – 280-340 г
- сметана – 60 мл
- дижонская горчица – 1 чайная ложка
- сок лимона – 1 столовая ложка
- соль – 1/5 чайной ложки
- сельдерей – 2 шт
- каперсы – 1 столовая ложка
- зеленый лук – 2 шт
- листья салата – 8 шт
- томаты черри – 100 г

Приготовление:
Слейте жидкость из тунца, чтобы избавиться от лишнего масла. Смешайте сметану, дижонскую горчицу, сок лимона и соль.
Подготовьте 8 листьев салата (как вариант рамен), вымойте и промокните бумажным полотенцем.
Сельдерей нарубите и тонко нарежьте зеленый лук. Нарежьте помидоры пополам. 4. Смешайте тунец с заправкой и сельдереем, каперсами и зеленым луком.
Выложите салат в листья салата, сверху положите помидоры.