

Салат для похудения с тунцом и свеклой



На 100 грамм:
Калорийность: **55,84 ккал.**
Белки: **6,72 г.**
Жиры: **0,63 г.**
Углеводы: **6,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-dlya-pohudeniya-s-tuncom-i-svekloj/>

Ингредиенты:

- тунец (консервированный, в собственном соку) 100 г
- свекла (вареная) 250 г
- лимонный сок 1 ст. л
- йогурт натуральный 80 г
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Соединяем ингредиенты. Немного солим, перчим и помещаем в блендер, где всё перемешиваем до максимально однородной консистенции. Полученную массу раскладываем по маленьким тарелочкам. До подачи на стол оставляем в холодильнике.