Салат из риса с тунцом

На 100 грамм:
Калорийность: **81,33 ккал.**
Белки: **8,1 г.**
Жиры: **0,6 г.**
Углеводы: **11,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-risa-s-tuncom/

Ингредиенты:
- 50 г риса (в сухом виде)
- 1 баночка тунца в собственном соку (130 г)
- 50 г репчатого лука
- 50 г морковки
- 150 г свежего огурца

Для заправки:
лимонный сок
черный перец
натуральный йогурт 1 ст.л.

Приготовление:
Рис обжариваем на сухой сковороде до золотистого цвета, доливаем воду (что бы она покрывала рис примерно на 0.5-0.7 см).
Таким способом варим рис на медленном огне до готовности (не забываем подливать воду по мере впитывания).
После того как рис готов, поливаем его лимонным соком (1-2 ч. л.), посыпаем черным перчиком, накрываем крышкой, даем остыть.
Лук мелко режем, морковь трем на терке, - обжариваем на сковороде без масла.
Огурец трем на терке или мелко режем.
Смешиваем готовый рис, обжаренные лук с морковкой, свежий огурчик и тунец (мы предварительно промываем его от соли чистой холодной водой), заправляем натуральным йогуртом.