

## Салат из тунца к ужину



На 100 грамм:  
Калорийность: **108,89 ккал.**  
Белки: **14,85 г.**  
Жиры: **4,77 г.**  
Углеводы: **1,18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-tunca-k-uzhinu/>

### Ингредиенты:

- тунец консервированный - 180 г
- яйца - 3 шт
- сельдерей - 2 ст. л
- натуральный йогурт - 1/4 ст
- соль и перец - по вкусу

### Приготовление:

Яйца отвариваем и измельчаем еще теплые яйца на терке или разминаем их вилкой, добавляем соль и перец, перемешиваем и выкладываем немного йогурта. Хорошенько перемешиваем яйца с йогуртом. Сельдерей (стебли) моем, затем разрезаем вдоль и нарезаем мелко, добавляем его к яйцам. Хорошенько перемешиваем салат, затем выкладываем тунец, немного разминаем его вилкой и перемешиваем все составляющие. Салат отправляем на пару минут в холодильник, а затем подаем к столу.