

Салат из тунца с фасолью и огурцом



На 100 грамм:
Калорийность: **59,77 ккал.**
Белки: **7,79 г.**
Жиры: **0,44 г.**
Углеводы: **6,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-tunca-s-fasolyu-i-ogurcom/>

Ингредиенты:

- морковь - 1 шт
- огурец - 1 шт
- перец болгарский - 1 шт
- консервированная белая фасоль - 400 г
- тунец в собственном соку - 400 г
- сок лимона - 1, 5 шт + еще дольки, для подачи
- укроп - 4 ст. л

Приготовление:

Морковь очистить и натереть на крупной тёрке. Огурец очистить и нарезать соломкой. Сладкий перец очистить от семян и тонко нарезать. Соединить всё в миске. Разделить тунца на лепестки, выложить в миску с салатом. Полить лимонным соком и присыпать укропом. Посолить, поперчить и перемешать. Подавать к столу с дольками лимона.