

Салат из тунца с кукурузой



На 100 грамм:
Калорийность: **92,45 ккал.**
Белки: **8,15 г.**
Жиры: **3,74 г.**
Углеводы: **6,12 г.**

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

Ингредиенты:

- тунец консервированный в собственном соку 1 банка
- огурцы соленые 4 шт
- кукуруза консервированная 200 г
- лук репчатый 1 головка
- яйцо куриное 4 шт
- сметана нежирная 100 г
- зелень по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Добавьте в измельченную рыбу лук, натертый на мелкой терке, и перемешайте.

Сварите вкрутую яйца и натрите на крупной терке.

Огурцы натрите на крупной терке.

Перемешайте яйцо, рыбу с луком, огурец и кукурузу. Заправьте салат сметаной с мелко порубленной зеленью. Посолите.