

Салат «мимоза» с тунцом - низкокалорийный вариант



На 100 грамм:
Калорийность: **66 ккал.**
Белки: **5,72 г.**
Жиры: **1,87 г.**
Углеводы: **6,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-mimoz-a-s-tuncom-nizkokalorijnyj-variant/>

Ингредиенты:

- тунец в собственном соку 1 банка
- яйцо 3 шт
- морковь 4 шт
- яблоко 500 г
- лук репчатый 50 г
- соль по вкусу

Приготовление:

Первым слоем выкладываем натертое яблоко. Следующий слой - консервированный тунец. Сливаем воду, измельчаем рыбное филе вилкой и выкладываем. Далее - мелко нарезанный лук. Затем выкладываем натертые белки, далее слой свежей моркови. Украшаем салат традиционным способом - натертыми на мелкой терке желтками.