Салат с моцареллой и тунцом.

На 100 грамм:
Калорийность: **83 ккал.**
Белки: **8,6 г.**
Жиры: **4,7 г.**
Углеводы: **3,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-mocarelloj-i-tuncom/

Такой салат прекрасно заменяет ужин. Он достаточно сытный, но калорий в нем немного. Моцарелла отлично сочетается с тунцом и очень хорошо дополняет салат. Благодаря ярким краскам салат отлично будет смотреться даже на праздничном столе.

Ингредиенты:
- тунец в собственном соку 1 банка
- кукуруза 2 ст.л
- моцарелла-лайт 100гр
- перец 1шт
- помидор 2шт
- салатные листья 1 чашка (руккола, маше)
- оливковое масло, бальзамический уксус по 1 ст л

Приготовление:
Нарезать овощи и вместе с салатными листьями положить в чашку.
Добавить кукурузу, тунец и моцареллу.
Заправить маслом и полить бальзамическим кремом/уксусом.