

Салат с нутом и тунцом



На 100 грамм:
Калорийность: **143 ккал.**
Белки: **9,7 г.**
Жиры: **5,8 г.**
Углеводы: **13,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-nutom-i-tuncom/>

Ингредиенты:

- тунец консервированный - 2 банки
- горчица зернистая- 20г
- нут вареный - 250 гр
- помидоры -300 гр
- фасоль стручковая отварная - 200 гр
- каперсы - 3 ст.л
- руккола- 70 гр
- масло оливковое - 6 ст.л
- уксус бальзамический- 20 мл
- соль, перец- по вкусу
- огурцы по желанию

Приготовление:

Сформируйте на тарелке подушку из рукколы, разложите сверху кусочки тунца.
Разрежьте на дольки помидорки и огурцы.
Добавьте овощи в тарелку.
Добавьте каперсы, вареный нут и заправку.
Посолите и поперчите.
Заправка: смешайте горчицу, бальзамический уксус и оливковое масло.