

# Салат с тунцом и белой фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **80.69 ккал.**  
Белки: **6.51 г.**  
Жиры: **0.67 г.**  
Углеводы: **12.15 г.**

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

## Ингредиенты:

- белая фасоль 50 г (в сухом виде)
- тунец консервированный в собственном соку 50 г
- помидор 1 шт.(100-120 г)
- кабачок/цуккини 100 г
- лук репчатый 30-50 г

## для заправки:

- натуральный йогурт 2-3 ч.л
- 2-3 ч.л. сока от тунца
- перец черный по вкусу

## Приготовление:

Фасоль предварительно отварить.

Лук порезать, замариновать в слабом растворе уксуса минут на 20-30.

Кабачок/цуккини порезать кружочками, чуть обжарить на сковороде без масла, остудить, нарезать на кубики. Помидоры порезать.

Смешать все ингредиенты, заправить йогуртом, перцем и соком от тунца.