

## Салат с тунцом и фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **50,33 ккал.**  
Белки: **4,69 г.**  
Жиры: **0,37 г.**  
Углеводы: **7,07 г.**

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

### Ингредиенты:

- тунец консервированный в собственном соку 50 г
- белая фасоль 50 г (в сухом виде)
- помидор 1 шт
- лук репчатый 30-50 г
- натуральный йогурт 2-3 ч. л
- кабачок/цуккини 100 г
- 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.