

# Салат с тунцом и овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **84.62 ккал.**  
Белки: **7.72 г.**  
Жиры: **4.81 г.**  
Углеводы: **2.57 г.**

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

## Ингредиенты:

- тунец консервированный - 1 банка
- салат - 1 шт
- помидоры - 4 шт
- огурец - 1 шт
- яйцо - 3 шт
- зеленый лук - 3 стебля
- петрушка - 3 веточки
- укроп - 2 веточки
- сметана - 6 ст. л
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Все овощи и зелень промываем, яйца отвариваем вкрутую, тунец открываем и сливаем. Подготовленные листья салата нарезаем соломкой, помидоры - дольками, огурец на 4 части вдоль и на небольшие кусочки поперек, укроп, зеленый лук и петрушку мелко. Выкладываем в миску. Кусочки консервированного тунца разделяем вилкой, подготовленные яйца нарезаем кубиками и выкладываем в миску к овощам с зеленью. Добавляем в ароматный салатик сметану, соль, перемешиваем и сразу подаем.