

# Салат с тунцом и рисом



На 100 грамм:  
Калорийность: **144,31 ккал.**  
Белки: **11,43 г.**  
Жиры: **4,06 г.**  
Углеводы: **15,54 г.**

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

## Ингредиенты:

- тунец в собственном соке - 1 банка
- рис круглый - 150 г (готовый)
- огурец - 1 шт
- яйца - 3 шт
- лимон - 1/2 шт
- сыр - 75 г
- лук - 1 шт
- натуральный йогурт - 30 мл
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Очистить луковицу и мелко ее нарежьте, замаринуйте в лимонном соке, соедините вместе с тунцом. Заранее отварите рис до готовности, посолите его, тщательно промойте, охладите. На крупной терке натрите промытый свежий огурец. Потрите на мелкой терке очищенные вареные яйца и сыр. Дальше все выкладываете слоями: вареный рис, тертый сыр, лук с тунцом, огурец, тертые яйца, промазываете тонким слоем йогурта.