

Салат с тунцом и яйцом пашот



На 100 грамм:
Калорийность: **96,46 ккал.**
Белки: **6,9 г.**
Жиры: **6,07 г.**
Углеводы: **3,38 г.**

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

Ингредиенты:

- тунец консервированный в масле 1 банка
- яйца куриные 1 шт
- перец болгарский зеленый 1 шт
- огурцы свежие 1 шт
- соль 1 щепотка
- кукуруза консервированная 5 ст. л
- укроп свежий 2 веточки
- салат листовой 3 листа
- лимонный сок 1 ст. л
- помидоры черри 10 шт
- оливковое масло 2 ст. л
- петрушка зелень 2 веточки

Приготовление:

Листья салата порвите руками, огурец нарежьте.

Болгарский перец очистите и нарежьте, помидоры черри разрежьте пополам, укроп и петрушку порубите мелко.

Выложите овощи в чашу, добавьте кукурузу.

Тунца консервированного в масле достаньте из масла и добавьте к овощам.

Перемешайте и полейте лимонным соком, оливковым маслом, добавьте соль, перец по вкусу.

Приготовьте яйцо пашот и выложите его сверху на салат.