

Салат с тунцом и яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **77,74 ккал.**
Белки: **7,67 г.**
Жиры: **4,09 г.**
Углеводы: **2,5 г.**

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

Ингредиенты:

- баночка тунца в собственном соку (80 г)
- 1 отварное яйцо
- листья салата
- помидор
- огурец
- соль и перец по вкусу

для заправки:

- 1 ч.л. горчицы
- 1 ч.л. оливкового масла

Приготовление:

Все нарезаем и заправляем. Салат готов!