

Салат с тунцом «по-домашнему»



На 100 грамм:
Калорийность: **101,09 ккал.**
Белки: **8,07 г.**
Жиры: **3,64 г.**
Углеводы: **8,75 г.**

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

Ингредиенты:

- тунец консервированный в собственном соку 1 банка
- помидоры черри 8 штук
- салат зеленый 1 пучок
- яйцо куриное 3 штуки
- фасоль консервированная 1 банка
- лук красный 1 штука
- мед 1 чайная ложка
- горчица 1 чайная ложка
- масло оливковое 2 столовые ложки
- сок лимонный 1 столовая ложка
- соль по вкусу

Приготовление:

Режем кусочками черри, яйца.

Рвем листья салата в миску.

Открываем тунец, и вилочкой разминаем до небольших кусочков. Сок с тунца предварительно можно вылить. Он нам не понадобится.

В миску, предварительно слив воду, высыпаем фасоль.

Заправка: Смешиваем горчицу, мед, лимонный сок, масло и соль. Все перемешиваем, и заправляем салат.

Перемешиваем.