

## Салат с тунцом «Принц»



На 100 грамм:  
Калорийность: **160.18 ккал.**  
Белки: **14.26 г.**  
Жиры: **9.78 г.**  
Углеводы: **3.21 г.**

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

### Ингредиенты:

- тунец в собственном соке - 180 г
- яйца - 2 шт
- яблоко - 1 шт
- грецкие орехи - 50 г
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- сыр - 100 г

### Приготовление:

Тунец размять вилкой. Яйца сварить вкрутую. Очистить и натереть на мелкой терке. Яблоки очистить от кожуры, нарезать тонкой соломкой. Твердый сыр натереть на мелкой терке.

Салат выкладывать слоями:

тунец, смазать йогуртом

яйца, смазать йогуртом

яблоки

сыр

Верхушку салата украсить рубленными грецкими орехами.