

Салат «светофор»



На 100 грамм:
Калорийность: **77.56 ккал.**
Белки: **5.74 г.**
Жиры: **4.67 г.**
Углеводы: **3.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-svetofor/>

Ингредиенты:

- перец желтый (1шт-150гр)
- помидор (1шт-230гр)
- огурец (1шт-155гр)
- лук красный (30гр)
- тунец консервированный в собственном соку (1банка - 185гр)
- оливковое масло (2ст.л)
- соль морская (по вкусу)
- перец молотый (по вкусу)

Приготовление:

Огурец, перец, помидор порезать полосками, лук полукольцами.

Добавить Тунец к овощам, заправить маслом, посыпать солью и перцем, все перемешать.