

Слоеный салат «хонтам»



На 100 грамм:
Калорийность: **118.62 ккал.**
Белки: **13.85 г.**
Жиры: **5.86 г.**
Углеводы: **2.29 г.**

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

Ингредиенты:

- лук репчатый – 1 шт
- тунец консервированный – 400 г
- яйцо – 4 шт
- томаты черри – 200 г
- листья салата
- рукола
- бальзамический соус
- йогурт обезжиренный

Приготовление:

Яйца отварите, дайте им остыть и нарежьте на крупные дольки. Очистите лук и нарежьте его полукольцами. Тунец достаньте из банки, разомните вилкой. Томаты вымойте и нарежьте на 4 части. Листья салата и руколу промойте и высушите бумажным полотенцем. На блюдо выложите длинную полоску бальзамического соуса, рядом обезжиренный йогурт. Накройте соусы листьями салата, сверху положите помидоры, яйца, лук и тунец. И слоеный салат готов.