

Вкусный салат с тунцом



На 100 грамм:
Калорийность: **111,96 ккал.**
Белки: **12,93 г.**
Жиры: **5,78 г.**
Углеводы: **1,75 г.**

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

Ингредиенты:

- 1) тунец в собственном соку 200 гр
- 2) сыр 17% 150 гр
- 3) огурец 200 гр
- 4) яйцо 150 гр
- 5) морковь 100 гр

Приготовление:

Яйца и морковь отварить. Сыр натереть на крупной тёрке. Первым слоем выложить натёртые на крупной тёрке белки яиц. На яичные белки выложить слой тунца. Консервы предварительно растереть вилочкой. На тунец положить натёртый на тёрке свежий огурец. Поверх слоя из огурца положить слой варёной моркови, натёртой на большой тёрке. Поверх морковного слоя - слой тёртого сыра. Последним слоем выложить тёртые на мелкой тёрке яичные желтки.