

# Яйца, фаршированные тунцом и зеленью



На 100 грамм:  
Калорийность: **117.31 ккал.**  
Белки: **12.76 г.**  
Жиры: **6.18 г.**  
Углеводы: **2.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yajca-farshirovannye-tuncom-i-zelenyu/>

## Ингредиенты:

- 6 яиц, сваренных вкрутую
- 1 банка тунца в собственном соку (сок слить)
- половина маленькой луковицы, натереть
- 20-25 г тертой моркови
- петрушка, мелко нарубить
- 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока
- кукуруза, для украшения

## Приготовление:

В средней миске смешайте тунец, лимонный сок, петрушку и тертые морковь и лук. Выскоблите желток из белка и начините каждую половинку чайной ложки смеси тунца. Украсьте петрушкой и кукурузой.