

Салат с тунцом и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **76.87 ккал.**
Белки: **8.95 г.**
Жиры: **3.58 г.**
Углеводы: **2.23 г.**

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

Ингредиенты:

- листья салата - 300 гр
- тунец консервированный - 200 г
- помидор - 1 шт
- лук (зелень)
- петрушка
- уксус бальзамический - 1/2 ст л
- масло оливковое - 1 ч л
- соль - по вкусу
- перец - по вкусу

Приготовление:

На тарелку выложите листья салата, помидор разрежьте на небольшие куски. Овощи приправьте специями. Масло и бальзамический уксус смешайте и заправьте салат, не перемешивайте только окропите соусом. Слейте лишнее масло из тунца и выложите его кусками на овощи. Зелень мелко нарежьте и посыпьте по салату с тунцом и помидорами.