



## Салат с тунцом и брынзой



<b>На 435 г</b>	Калории 690	Белки 36.0	Жиры 54.4	Углеводы 10.8
<b>На 100 г</b>	Калории 158.5	Белки 8.3	Жиры 12.5	Углеводы 2.5

### Ингредиенты

Тунец консервированный - 70 граммов  
Маслины черные - 50 граммов  
Салат листья - 100 граммов  
Сербская брынза - 150 граммов  
Каперсы - 20 граммов  
Масло оливковое - 25 граммов  
Лимонный сок - 10 граммов  
Винный уксус (3%) - 10 граммов

Процент потерь по массе: 56.5 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)