



салат с тунцом и яйцом



На 722 г	Калории 478	Белки 50.7	Жиры 24.4	Углеводы 16.4
На 100 г	Калории 66.2	Белки 7.0	Жиры 3.4	Углеводы 2.3

Ингредиенты

пекинская капуста - 40 граммов
Помидоры парниковые - 180 граммов
Огурцы парниковые - 191 грамм
Лук репка - 35 граммов
Тунец натуральный. Консервы - 147 граммов
Горчица Французская - 11 граммов
Масло оливковое - 5 граммов
Масло подсолнечное - 5 граммов
Соль поваренная пищевая - 2 грамма
Яйцо отварное - 106 граммов

Процент потерь по массе: 27.8 %

Описание

Несколько листьев пекинской капусты без утолщенной части порезать соломкой на дно блюда, 1 большой помидор небольшими кусочками. 2 небольших огурца полукольцами, 1/2 луковицы (я брала крымский) четверть кольцами, 2 яйца отварить порезать тоже как бы четверть кольцами, 1 баночка тунца в собственном соку, сок слить выложить тунец в центр блюда. Полить заправкой: 1ч.л. оливкового масла. 1ч.л. подсолнечного, 1ч.л. зерновой горчицы, соль, перец, базилик, все смешать, полить салат

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru