Вариант №2 Салат с консервированным тунцом и пекинской капустой

Вес 750 г, на 100 г: Белок 11.62 г. Жир 5.76 г. Углеводы 1.05 г. Ккал 103.33. Что нужно:

Тунец консервированный в собственном соку 1 банка. Яйца вареные 6 шт. Пекинская капуста 5-6 листов. Оливки б/косточек 1 горсть. Соль и молотый перец по вкусу. Зелень.



Как приготовить:

Пекинскую капусту тонко нашинковать, добавить яйца. Оливки нарезать кружочками, тунца разобрать на небольшие кусочки.

Добавляем нарезанную зелень, соль и перец по вкусу, заправляем и перемешиваем. Заправить этот салат можно смесью из сока лимона с оливковым маслом.