



Pasta z tuńczyka z majonezem

★★★★★ (10)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

297 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

127.46 kcal

6.37%



Białko

11.42 g

22.84%



Węglowod.

1.64 g

0.61%



Tłuszcze

8.33 g

11.9%



Błonnik

0.35 g

1.4%

GDA

6.37%



Składniki

- Tuńczyk w sosie własnym - 120g (4 łyżki stołowe)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztućka)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Majonez - 25g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Tuńczyka odsącz z zalewy. Rozgnieć widelcem w misce.**KROK 2:** Ogórka i cebulę pokrój w kostkę, dodaj do tuńczyka. Dodaj majonez i całość dokładnie wymieszaj. Udekoruj koperkiem.

*Podawaj na tostach lub innym pieczywie z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

