



Sałatka z tuńczykiem, kukurydzą i pomidorem

★★★★★ (2)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

167 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

72.65 kcal

3.63%



Białko

8.02 g

16.04%



Węglowod.

5.41 g

2%



Tłuszcze

2.63 g

3.76%



Błonnik

1.26 g

5.04%

GDA

3.63%



Składniki

- Pomidor - 130g
- Tuńczyk w oleju - 60g (2 łyżki stołowe)
- Kukurydza, konserwowa - 30g (2 łyżki stołowe)
- Cebula dymka - 10g (1/2 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidory umyj i pokrój w ósemki. Wrzuć do miski, dodaj kukurydzę i tuńczyka.

KROK 2: Dymkę pokrój i posyp nią sałatkę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Smacznego!

