



Салата с риба тон, зеле и моркови

Съставки

- 125 г риба тон
- 200 г зеле
- 1 морков
- 6 с.л. заквасена сметана
- 15 г кълнове
- 1 връзка свеж магданоз
- 1 щипка сол

Указания

1. Зелето и магданозът се нарязват на ситно, а морковът се настъргва на едро ренде.
2. Зеленчуците се разбъркват заедно с рибата и се осоляват.
3. Получената салата се разпределя в порционни чинии и се полива с дресинг от разбита заквасена сметана. Всяка порция се поръсва с щипка кълнове по избор.

20 мин.

4 порции

Въглехидрати	12.38 g
Енергия	133.97 kcal
Мазнини	6.12 g
Протеин	8.81 g