



## Pasta z tuńczyka z majonezem "light"

★★★★★(8)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**126 kcal** / 1 porcję (117 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>108.04 kcal</b> 5.4%	Białko <b>11.45 g</b> 22.9%	Węglowod. <b>1.89 g</b> 0.7%	Tłuszcze <b>6.10 g</b> 8.71%	Błonnik <b>0.35 g</b> 1.4%	<b>GDA</b> <b>5.4%</b>
--	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------

### Składniki

- Tuńczyk w sosie własnym - 120g (4 łyżki stołowe)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztućka)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Majonez "light" - 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!

