



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!

