



## 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 <b>72.65 kcal</b> 3.63%	Białko <b>8.02 g</b> 16.04%	Węglowod. <b>5.41 g</b> 2%	Tłuszcze <b>2.63 g</b> 3.76%	Błonnik <b>1.26 g</b> 5.04%	<b>GDA</b> <b>3.63 %</b>
--	-----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## 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!

