



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

108.04 kcal

5.4%



Białko

11.45 g

22.9%



Węglowod.

1.89 g

0.7%



Tłuszcze

6.10 g

8.71%



Błonnik

0.35 g

1.4%

GDA

5.4%



Składniki

- Tuńczyk w sosie własnym - 120g (4 łyżki stołowe)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Cebula czerwona - 20g (1/4 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!

