

### **Salatka z tuńczykiem**

Salatka z tuńczykiem może być przekąską w ciągu dnia lub ostatnim posiłkiem, który powinien być spożywany na 2 godziny przed snem. Najlepiej jeśli wykorzystamy tuńczyka w sosie własnym, ponieważ zawiera mniej kalorii aniżeli taki sam ale w oleju. Aby poprawić smak sałatki dodamy olej lniany i tym samym dostarczymy tłuszcz w lepszej postaci.

puszka tuńczyka (120-130g) w sosie własnym w kawałkach lub rozdrobniony  
warzywa (papryka , pomidor, kukurydza z puszki, sałata lodowa, ogórek kiszony, natka pietruszki )  
2g (1 łyżka) oleju lnianego lub oliwy z oliwek

Warzywa kroimy w kostkę, łączymy z sałatą i kukurydzą, dodajemy odsączonego tuńczyka i 1 łyżkę oleju lnianego ewentualnie oliwy z oliwek. Na koniec posypujemy sałatkę natką pietruszki i mamy gotowy niskokaloryczny posiłek.

*Wartość energetyczna sałatki z tuńczykiem:*

214 kcal

32 gramy białka

17 gramów węglowodanów

4 gramy tłuszczu

