



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 (sztućka)
- 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!

