



Pasta z tuńczyka z majonezem

★★★★★ (10)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

297 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 127.46 kcal 6.37%	Białko 11.42 g 22.84%	Węglowod. 1.64 g 0.61%	Tłuszcze 8.33 g 11.9%	Błonnik 0.35 g 1.4%	GDA 6.37%
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Tuńczyk w sosie własnym - 120g (4 łyżki stołowe)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Majonez - 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!

