

Tuňákovo-fazolový salát



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

1690 kalorií , **2 g** cukrů , **19 g** tuků , **146 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunakovo-fazolovy-salat>

Příprava

Mrkev nastrouháme nahrubo nebo nakrájíme na tenké nudličky. Papriku zbavíme semínek a nakrájíme na proužky. Tuňáka slijeme a smícháme ho s ostatními ingrediencemi. Podáváme s oblíbeným dresinkem.



Tip k receptu

Energetická hodnota v jedné porci je 883,4 kJ, 16 g bílkovin, 18 g sacharidů, 9 g tuku, 5 g vlákniny.

Ingredience

- ✓ 1 ks mrkve
- ✓ 1 ks papriky (kapie)
- ✓ 3 lžíce dressingu SPAK
- ✓ 100 g hrášku
- ✓ 410 g fazolí
- ✓ 130 g ledového salátu
- ✓ 200 g tuňáku

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Zelenina, Hlavní chod

