



## 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 <b>127.46 kcal</b> 6.37%	Białko <b>11.42 g</b> 22.84%	Węglowod. <b>1.64 g</b> 0.61%	Tłuszcze <b>8.33 g</b> 11.9%	Błonnik <b>0.35 g</b> 1.4%	<b>GDA</b> <b>6.37 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Tuńczyk w sosie własnym - 120g (4 łyżki stołowe)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztućka)
- 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!

