

Sałatka makaronowa z tuńczykiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 484 kcal \ B-26 g \ T-24 g \ W-40 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 194 kcal \ B-10 g \ T-10 g \ W-16 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ ulubiony makaron* – 2,5 szklanki (200 g)
- ✓ rukola – 4 garście (80 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 8 plasterów (80 g)
- ✓ awokado – 1/2 większej sztuki (80 g)
- ✓ oliwki czarne – 10 sztuk (25 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (40 g)
- ✓ ser mozzarella, mini – 12 kulek (85 g)
- ✓ tuńczyk w oleju – 1 puszka (160 g)
- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie i przestudź.
2. Tuńczyka odsącz. Rukolę umyj i osusz. Pomidorki koktajlowe, oliwki, mozzarellę poprzekrajaj na pół. Suszone pomidory, awokado i cebulę pokrój w kostkę.
3. Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw do smaku solą, pieprzem i skrop oliwą oraz sokiem z cytryny.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-makaronowa-z-tunczykiem/>