

Thunfischsalat

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

Zutaten für 1 Portion:

50 g Kopfsalat
1 Tomate
½ Paprika
½ Dose Thunfisch in Wasser eingelegt (75 g)
2 TL Rapsöl
1 EL Essig
2 Scheiben Vollkorntoast
Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Kopfsalat waschen und in Stücke zupfen. Tomate in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Alles zusammen mit dem Thunfisch auf einem Teller anrichten. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern eine Salatsoße herstellen und über den Salat geben. Dazu Toast reichen.

Pro Portion:

345 kcal 26 g Eiweiß 13 g Fett 2,6 BE

