

# LagaLätt Tonfisksallad med ägg och grönsaker



2 port

## Ingredienser

- 1,0 burk Tonfisk i vatten konserv. avrunnen (SLV)
- 2,0 st Ägg rått (SLV)
- 100,0 gram Huvudsallat (SLV)
- 100,0 gram Gröna bönor (SLV)
- 1,0 st Paprika röd (SLV)
- 8,0 st Tomat körsbärstomat röd (SLV)
- 0,5 st Lök röd (SLV)

## Tillagningsinstruktioner

1. Koka äggen, låt svalna och dela i klyftor.
2. Ansa, skölj och skär alla grönsaker i lämpliga bitar/strimlor. Blanda med tonfisken och lägg äggen på toppen.

Servera med valfri dressing.

## VARIATION

Välj andra valfria grönsaker.

### Näring per 100 g

61 kcal

7,8 g protein

1,8 g fett

2,4 g kolhydrater

### Näring per portion

208,5 kcal

26,9 g protein

6,1 g fett

8,3 g kolhydrater

