Kanapki z tuńczykiem i salsą

Salsa nie tylko wzbogaca smak tuńczyka z puszki, lecz również sprawia, że staje się on bardziej soczysty bez konieczności dodawania oleju. Awokado zapewnia mu zaskakująco kremową konsystencję, a także dodaje mnóstwo „dobrych” kwasów tłuszczowych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki salsy
2 łyżki chudego majonezu z oleju rzepakowego
1/2 łyżeczki soku z cytryny lub limonki
1 puszka (180 g) tuńczyka w sosie własnym
4 kromki chleba razowego
1/2 awokado, pokrojonego na plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać salsę do sita ustawionego na misce i odczekać 10 minut, by ją odsączyć z wody. Potrząsać sitem, by odsączyć

staranniej.

2) W małej misce utrzeć salsę z majonezem i sokiem z limonki. Dodać tuńczyka i starannie wymieszać.

3) Połową pasty tuńczykowej posmarować 2 kromki chleba. Ułożyć na wierzchu połowę plasterków awokado i przykryć pozostałymi 2 kromkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 350 kcal, 27 g białka, 35 g węglowodanów, 14 g błonnika, 13 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 26 mg cholesterolu, 644 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock