

Σαλάτα με τόνο, ελιές, τυρί χαμηλών λιπαρών και μπαλσάμικο

Ελαφριά και πολύ γευστική σαλάτα με τόνο. Ιδανική για υγιεινή διατροφή, για όσους προσέχουν το βάρος τους, τέλειο ελαφρύ βραδινό γεύμα. Δοκιμάστε την!

Τι θα χρειαστείτε

Φύλλα γαλλικής σαλάτας, σγουρή σαλάτα, ρόκα, φύλλα iceberg

1 μικρή κονσέρβα τόνο

4 ελιές

3-4 αγγουράκια τουρσί

4 ντοματίνια

3 κ.σ. τυρί κότατζ ή άλλο τυρί χαμηλών λιπαρών

1 κ.σ. ελαιόλαδο

2 κ.σ. ξύδι βαλσαμικό ή κρέμα βαλσαμικού

Σαλάτα με τόνο, ελιές, τυρί χαμηλών λιπαρών και μπαλσάμικο

Εκτέλεση συνταγής

Πλένουμε και στεγνώνουμε τα φύλλα των σαλατικών. Τα κόβουμε σε λωρίδες.

Κόβουμε τα ντοματίνια στα 2, τα αγγουράκια σε ροδέλες και τις ελιές επίσης.

Τα τοποθετούμε σε μπολ. Βάζουμε τον τόνο στραγγισμένο από το νερό.

Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και το μπαλσάμικο ξύδι. Ρίχνουμε λίγο αλάτι. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντί ξύδι χυμό λεμονιού! Ταιριάζει πάρα πολύ!!

Βάζουμε και το τυρί και ανακατεύουμε ελαφρά.

Καλή όρεξη!

Σαλάτα με τόνο, ελιές, τυρί χαμηλών λιπαρών και μπαλσάμικο

Βήμα προς Βήμα

- 1 Πλένουμε και στεγνώνουμε τα φύλλα των σαλατικών. Τα κόβουμε σε λωρίδες.
- 2 Κόβουμε τα ντοματίνια στα 2, τα αγγουράκια σε ροδέλες και τις ελιές επίσης.-Τα τοποθετούμε σε μπολ.
- 3 Βάζουμε τον τόνο στραγγισμένο από το νερό.
- 4 Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και το μπαλσάμικο ξύδι. Ρίχνουμε λίγο αλάτι.
- 5 Βάζουμε και το τυρί και ανακατεύουμε ελαφρά. Καλή όρεξη!