2A

Endiviensalat mit Thunfisch und Feta

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Endivie in grobe Stücke reißen. Endivie, Thunfisch, Feta, Tomate und Oliven vermengen. Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz zubereiten. Den Salat mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 75-100 g Thunfisch aus der Dose
- [ ] 45-50 g Feta light in Würfeln
- [ ] 50 g Endivie
- [ ] 100 g Tomate in Stücken
- [ ] 5 Oliven
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**289 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**27 g**