2A

Thunfischsalat mit Avocado und Tomate

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Avocado in Scheiben, die rote Zwiebel in Ringe schneiden und die Kirschtomaten halbieren. Den Thunfisch abtropfen lassen. Den Salat auf einer tiefen Schüssel verteilen und zusammen mit Avocado, Kirschtomaten, roter Zwiebel und Thunfisch anrichten. Mit Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Thunfisch aus der Dose
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1½ EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**445 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**27 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**40 g**