2B

Thunfischsalat mit Paprika, getrockneter Tomate und Apfel

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die getrockneten Tomaten kurz in eine Schale mit warmem Wasser legen. Wenn sie etwas weich geworden sind, diese zusammen mit dem Gemüse und dem Apfel in kleine Stücke schneiden. Philadelphia und abgetropften Thunfisch untermischen. Das Brot toasten und in Streifen schneiden. Zum Salat servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Scheibe kohlenhydratarmes Brot
- [ ] 1 Dose Thunfisch in Olivenöl (oder Wasser)
- [ ] 1 EL Zwiebel
- [ ] ½ rote Paprika
- [ ] ½ Apfel
- [ ] ½ Tomate
- [ ] 2 getrocknete Tomaten
- [ ] 2 EL Philadelphia light gegrillte Paprika

Nährwerte pro Person

Energie	**544 kcal**
Kohlenhydrate	**27 g**
Fett	**23 g**
Eiweiß	**52 g**