

Salade met tonijn



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	310	36g	11g	9g

Ingrediënten:

70 gram bloemkoolrosjes

70 gram komkommer

2 tomaten

100 gram sla

120 gram tonijn

of blikje tonijnstukken in water

eetlepel olie

azijn

handje verse basilicum, in stukjes

peterselie

peper

Bereiding:

Snijd de komkommer in plakken en de tomaat in partjes.

Maak een dressing van de olie, azijn, peper, verse peterselie en basilicum.

Voeg de komkommer, tomaat, bloemkool en dressing toe aan de sla.

Meng de salade met de stukken tonijn.

