



## Салат с кукурузой, тунцом и ананасом



### Ингредиенты

◦ Молодая кукуруза	1 банка (340г)
◦ Салат бэби-микс	100 г
◦ Перец	по вкусу
◦ Тунец в с/с	1 банка
◦ Лук красный	1 шт.
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Ананас консервированный кольцами	1 банка
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



20 мин



4 порции



112 ккал

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Тунец выложите из банки, слив жидкость. <br>
2. В миске смешайте кукурузу и лук с тунцом, посолите, поперчите. <br>
3. На тарелку выложите кольцо ананаса, вокруг - листья салата, затем - 1 ст. ложку овощей с тунцом, затем - еще одно кольцо ананаса и еще ложку овощей. <br>
4. Подавайте, полив оливковым маслом.



### Совет

Ананас можно слегка обжарить на сковороде на оливковом масле с сахаром, что сделает вкус более контрастным.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>