



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