



## Tonijnsalade



1 portie



10 minuten

### INGREDIËNTEN

- 100 gram ijsbergsla
- 100 gram komkommer
- 100 gram venkel
- 100 gram puntpaprika
- 1 blikje tonijn in olijfolie
- 1 el olijfolie extra vierge

### MACRONUTRIËNTEN

- Calorieën: 416 kcal
- Eiwitten: 24 g
- Vetten: 30 g
- Koolhydraten: 9 g

### BEREIDINGSWIJZE

#### Bereidingswijze

1. Open het blikje tonijn en laat het uitlekken.
2. Snijd de ijsbergsla, komkommer, venkel en puntpaprika tot de gewenste grootte en mix het in een kom.
3. Meng het met de tonijn en een eetlepel olijfolie van goede kwaliteit.
4. Smakelijk eten!