



Home » Кулінарія » Намазка з тунця, яку можна їсти навіть на ніч: білка багато, калорій мало

Намазка з тунця, яку можна їсти навіть на ніч: білка багато, калорій мало

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 24 Травня 2026, 17:38 1 Min Read — КУЛІНАРІЯ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Тунець, яйця та трохи зелені — проста комбінація, з якої можна приготувати ситну білкову намазку всього за 10 хвилин. Така закуска добре підходить навіть для легкої вечері, адже містить багато білка та надовго дає відчуття ситості.

Для яскравішого смаку до намазки додають зелень, цибулю, спеції або трохи часнику. Рецепт поділилася кулінарка в Instagram.

Основою страви став консервований тунець у поєднанні з вареними яйцями та дрібною вермішелью. Саме така комбінація робить намазку ніжною та водночас поживною.

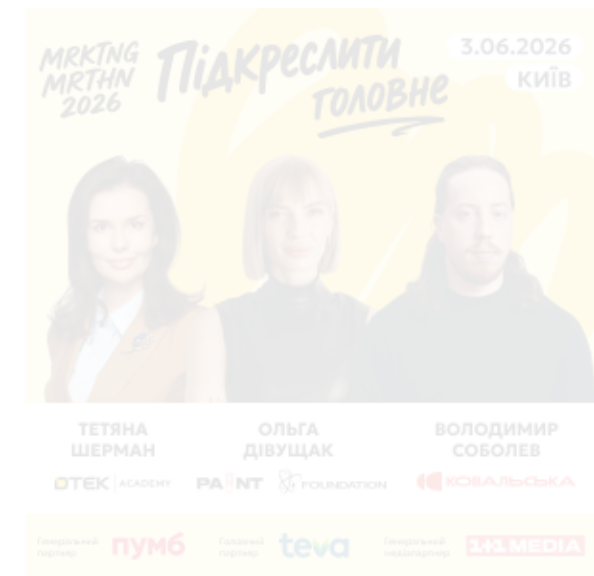
Спочатку вермішель потрібно подрібнити, залити окропом та залишити під кришкою до повного охолодження. Після цього до неї додають дрібно нарізану цибулю, тунець та натерті варені яйця.

Для соковитості в суміш кладуть трохи майонезу, а також спеції за смаком. Усе ретельно перемішують до однорідної консистенції.

Таку намазку можна подавати з підсушеним хлібом, хрусткими грінками або овочами. Вона добре підходить як для сніданку, так і для швидкого перекусу ввечері.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

- 18:30 Загублений радянський "Луноход" раптово ожив на Місяці через 40 років
- 18:21 Дерматологи попередили про небезпеку моди на бронзову шкіру
- 18:12 Що їсти, щоб шкіра не старіла: список продуктів із колагеном та вітамінами
- 18:04 Просто пересадити ялинку не вийде: за що можуть покарати українців
- 17:55 Будапешт готує удар по "Газпрому": що задумали в Угорщині
- 17:46 Найміцніша психіка: названо місяці народження людей із сильним характером
- 17:38 Намазка з тунця, яку можна їсти навіть на ніч: білка багато, калорій мало
- 17:31 Українцям почнуть призначати "нульові" субсидії: кого це зачепить
- 17:22 У NASA знайшли гриб, який не боїться космосу та марсіанських морозів
- 17:13 Хліб може подорожчати на чверть: що найбільше б'є по виробниках

LOAD MORE

намазка з сала

**Сукні, що роблять образ незабутнім****У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%****Сьогодні може пощастити! Особливий прогноз для кожного**

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua