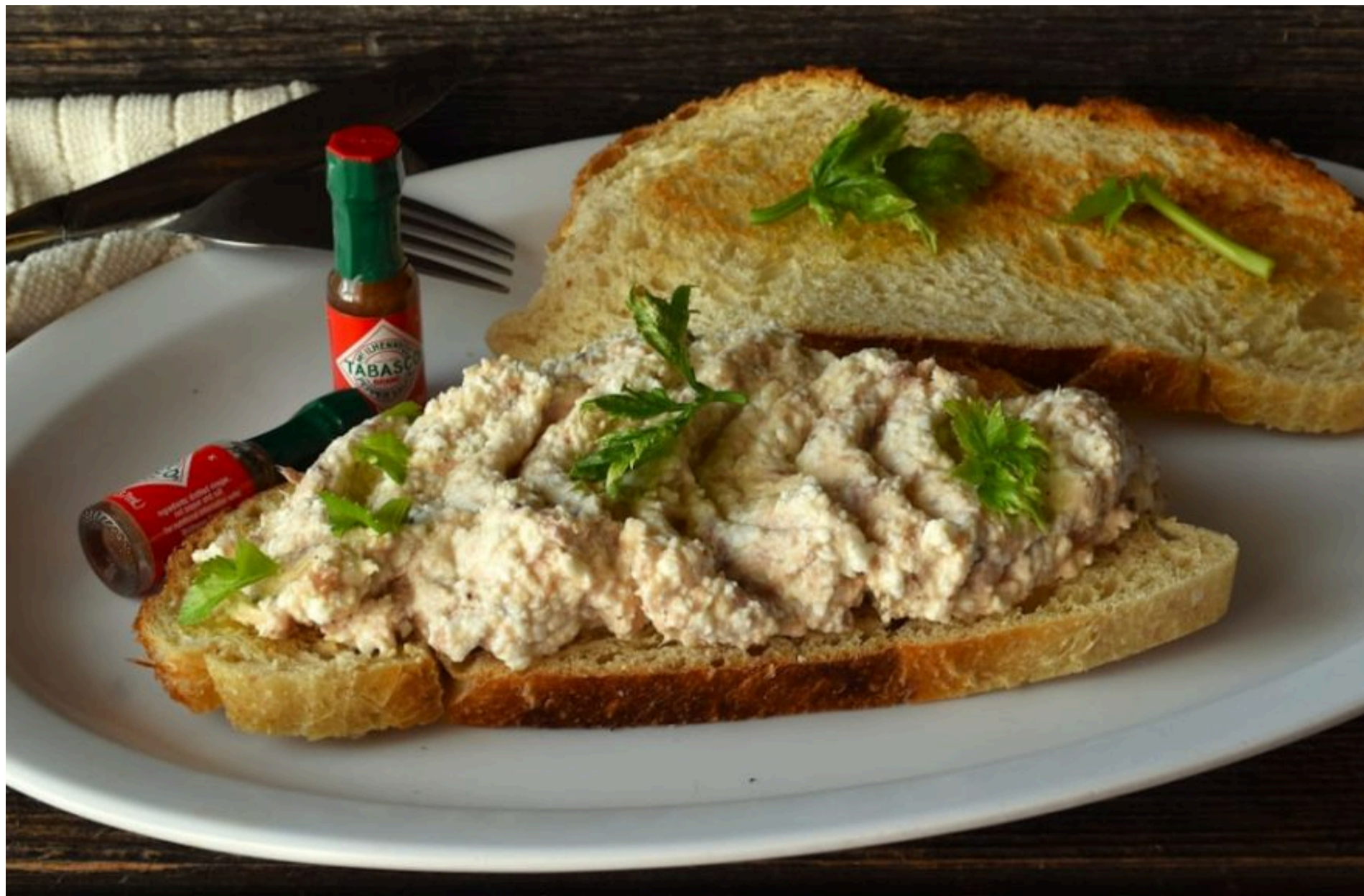


[Home](#) » [Кулінарія](#) » Сніданок за 5 хвилин: білкова намазка, яку захочеться готувати щодня

Сніданок за 5 хвилин: білкова намазка, яку захочеться готувати щодня

РОМАНЧУК МИКОЛА — 27 Травня 2026, 12:11 1 Min Read — КУЛІНАРІЯ



Рецепт / © unsplash.com

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

Намазка з тунця, крем-сиру та варених яєць стане швидким варіантом ситного сніданку або перекусу. На її приготування знадобиться всього кілька хвилин та мінімум інгредієнтів.

Для приготування знадобляться консервований тунець, варені яйця, крем-сир та цибуля. За бажанням можна додати спеції або зелень.

Спочатку потрібно розім'яти тунець та яйця виделкою. Після цього додати дрібно нарізану цибулю, крем-сир та спеції за смаком.

Усі інгредієнти слід добре перемішати до однорідної консистенції. Готову намазку рекомендують подавати з грінками або свіжим хлібом.

Страва підходить як для швидкого сніданку, так і для легкого перекусу протягом дня.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

12:27 Смартфон Samsung може працювати гірше після видалення цього додатка

12:23 Частина українців не зможе вчасно піти на пенсію: у чому причина

12:15 Нову отруйну медузу виявили біля популярних узбереж: як її впізнати

12:11 Сніданок за 5 хвилин: білкова намазка, яку захочеться готувати щодня

12:02 Найбільший супутник Сонячної системи почав нагріватися: чому це здивувало вчених

11:58 Стилисти радять відмовитися від цих зачісок після 50 років

11:57 Росія погрожує Вірменії газом і санкціями через курс на ЄС

11:48 Мобілізація з 1 червня: кого точно не чіпатимуть у ТЦК

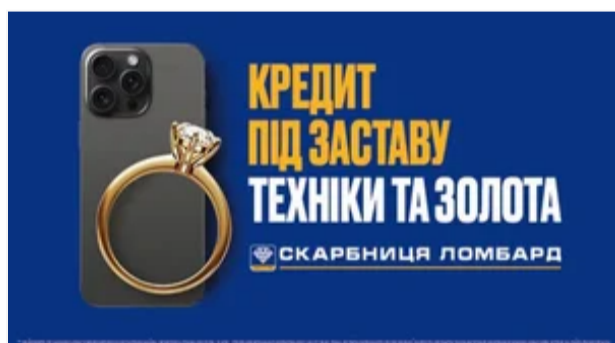
11:45 Мільярди людей можуть опинитися під загрозою через міграцію змій

11:38 Навіть дорогі смартфони починають "тупити": що радять фахівці

LOAD MORE

[намазка](#) [рецепт](#) [тунець](#)

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



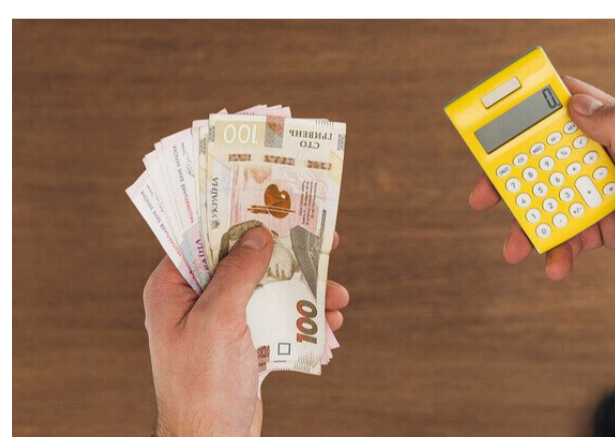
Кредит під заставу техніки та золота. Гроші на картку 24/7



Знищує грибок на шкірі та нігтях - потужний природний антибіотик



Лікарі поставили Трампу діагноз: світ в паніці



Прожитковий мінімум хочуть підняти до 10 тисяч: що буде з пенсіями і...



Під Покровськом росіяни намагаються прорвати оборону ЗСУ

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 МІДІА 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