

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 1 giờ hoặc suốt đêm

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 (5 oz) cá hồi đóng hộp
- 1 chén mì ống nguyên cám, đã luộc chín
- ½ chén cà rốt không muối đóng hộp, rửa sơ và để ráo nước

Nguyên liệu khác cần có:

- ¼ chén sốt mayonnaise nhẹ (ít calo, ít béo)
- ½ cốc yaourt nguyên chất, ít béo hoặc không béo
- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), băm nhuyễn
- 1 chén hành tây hoặc Ớt chuông đỏ, cắt nhỏ
- 1 muỗng canh nước cốt chanh vàng
- 1 muỗng canh rau mùi tây khô

Chỉ dẫn:

1. Trộn cá ngừ, sốt mayonnaise nhạt, yaourt trắng và nước cốt chanh vào một cái âu đựng lớn.
2. Cho mì ống đã luộc chín, hành, cà rốt, rau cần tây (hoặc ớt chuông đỏ) và rau mùi tây vào. Trộn đều hỗn hợp này.
3. Bỏ vào tủ lạnh tầm 1 giờ hoặc để qua đêm trước khi thưởng thức.

Mẹo: Cho thêm một quả dưa leo đã cắt nhỏ hoặc ăn kèm cà chua tươi và rau diếp để tăng thêm hương vị cho món salad!

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm cả ngũ nhạ đóng hộp ngâm nước (để ráo), mì ống lúa mì nguyên cám nấu chín, cà rốt thái lát không muối đóng hộp (để ráo), sốt mayonnaise nhạt, cần tây tươi (thái hạt lựu), hành tây trắng nhỏ, nước chanh tươi và mùi tây khô.*



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4

Kích cỡ khẩu phần: 1 chén

Lượng calo: 175

Chất béo: 6 g

Natri: 355 mg

Carbohydrate: 14 g

Chất xơ: 2 g

Chất đạm: 16 g

Khẩu phần carbohydrate: 1