

**SALADA DE MACARRÃO COM ATUM OU SARDINHA ALESSANDRA MELO** 30 minutos 40 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de macarrão, trigo integral, cozido [140 g] ou 150 gramas de macarrão cozido ou 140 gramas de macarrão, de arroz, cozido
- 1 colher de sopa cheia de ervilha em conserva [27 g]
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva [24 g]
- 1 lata pequena de sardinha em conserva [100 g] ou 1 lata de atum em conserva em óleo [198 g]
- 1 unidade pequena de tomate, vermelho, maduro, cru [91 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g] ou 9 raminhos de folha de coentro, crua [20 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g] ou 1 unidade de iogurte natural desnatado zero lactose [170 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Cozinhe o macarrão em água, sal e óleo.
- 2º Depois, misture o atum ao iogurte e demais ingredientes.
- 3º Em seguida junte o macarrão à mistura e deixe na geladeira.
- 4º Após gelado, servir.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [632 g]	% DDR
ENERGIA	92 kcal	584 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	10 g	62 g	21 %
PROTEÍNA	8 g	53 g	71 %
GORDURA	2 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	136 mg	862 mg	36 %