



SALADA DE MACARRÃO COM FRANGO OU ATUM (ALESSANDRA MELO)

Salada de macarrão - prato único Pode ser servida quente ou fria
Sugestão: almoço ou jantar

 30 minutos 1 hora 5 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de macarrão cru
- 300 gramas de peito de galinha ou frango ou 1 lata de atum em conserva em óleo (198 g)
- 1/2 unidade média de cebola (35 g)
- 4 dentes de alho, cru (12 g)
- 1 unidade média de cenoura, crua e ralada (61 g)
- 1/2 lata de milho verde em conserva (100 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 10 unidades médias de azeitona (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de uva passa (36 g) - opcional
- 1 xícara de chá de muçarela ralada ou 1/2 xícara de chá de parmesão ralado (113 g)
- 1/2 caixinha de creme de leite ou 100 gramas de requeijão light
- 2 colheres de sopa (40 gramas) de maionese light - escolha a que tem a menor lista de ingredientes
- 1 colher de chá de temperos secos, moídos de sua preferência : cominho, pimenta do reino, páprica, cúrcuma, orégano, noz moscada, ervas finas, chimichurri
- 1 colher de sopa de salsinha e cebolinha frescas (4 g) - opcional
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue no azeite e em fogo baixo a cebola e o alho por cerca de 5 minutos.
- 2º Acrescente os temperos secos e moídos de sua preferência
- 3º Adicione o frango desfiado ou atum, sal a gosto, misture bem e reserve.
- 4º Em um bowl grande adicione e misture as azeitonas picadas, cenoura, repolho, milho verde, as uvas passas. Aqui pode adicionar, se preferir, salsinha e cebolinha picadas cruas e/ou chimichurri.
- 5º Adicione o refogado de frango/atum, misture bem e incorpore o macarrão cozido (tempo da embalagem), o creme de leite e a maionese. Acerte o sal.
- 6º Se for servir quente, adicione o queijo ralado somente na hora de servir. Caso queira servir fria, leve à refrigeração por cerca de 30 minutos e somente acrescente e misture o queijo ralado após frio.
- 7º DICA: sirva com uma salada verde com tomates picados!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (187 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	314 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	13 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	26 g	34 %
GORDURA	7 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	308 mg	576 mg	24 %