



SALADA DE GRÃO, TOMATE E ATUM COM VINAGRETA DE COENTROS E LIMA

Uma receita simples e rápida de fazer, que fica deliciosa, fonte de fibras, proteínas e ômega 3.

 5 minutos 10 minutos 5.2 Porções

INGREDIENTES

- 5 gramas de coentros crus
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de chá, fino de sal (7 g)
- 6 colheres de sopa de azeite (42 g)
- 75 gramas de sumo fresco de limão (espremido)
- 750 gramas de grão de bico cozido Continente
- 600 gramas de tomate cru cortado em cubos
- 500 gramas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio
- 5 gramas de orégão seco
- 1 colher de chá, fino de sal (7 g)
- 100 gramas de cebola roxa crua cortada em cubos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para a Vinagreta será necessário: 10 g coentros 1 dente de alho 1 malagueta verde (opcional) 1 c. chá de sal 6 c. sopa de azeite 75 g sumo de lima (2 unid. aprox.) Para a Salada: 750 g grão-de-bico cozido escorrido 600 g tomate cortado em cubos 500 g atum em lata escorrido 1 c. chá de orégãos 1 c. chá de sal 100 g cebola roxa cortada em pedaços
- 2º Vinagrete: separe os ingredientes e corte o coentro, o alho, a malagueta verde e depois acrescente o azeite, o sumo de lima e o sal. Reserve em um recipiente, o vinagrete só será adicionado à salada no momento de consumi-la.
- 3º salada: corte o tomate e a cebola roxa em cubos, adicione o atum e o grão de bico e depois tempere com sal e orégão.
- 4º quando for consumir a salada misture o vinagre e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (400 g)	% DR
ENERGIA	80 kcal	320 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	64 %
H. CARBONO	6 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	6 g	7 %
GORDURA	3 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	387 mg	1546 mg	64 %