

**SALADA DE FEIJÃO FRADE, ATUM E OVO** 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 lata pequena de feijão frade enlatado Compal da Horta (234 g)
- 1.5 latas escuridas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (128 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cozido (112 g)
- 1/4 prato de cebola crua (50 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de sopa de vinagre (8 g)
- Sal e Pimenta a gosto
- salsa ou coentros a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer os ovos durante 7 a 8 minutos em água temperada com sal. Passar por água fria e descasque-os. Reservar.
- 2º Misturar o feijão-frade bem escorrido com o atum e adicionar a cebola finamente picada
- 3º Juntar o azeite e o vinagre e misturar muito bem.
- 4º Polvilhar com os ovos cozidos picados e salsa ou coentros a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (269 g)	% DR
ENERGIA	114 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	11 g	31 g	62 %
H. CARBONO	7 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	459 mg	1237 mg	52 %