

**SALADA DE ATUM E ABACATE** 10 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural (170 g)
- 1 unidade de abacate (311 g)
- 1/2 unidade de pepino cru (135 g)
- 1/2 unidade de aipo cru (83 g)
- 1/2 prato de cebola roxa (100 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de sopa de sumo fresco de limão
- 1/2 colher de chá, grosso de sal (4 g)
- 1/2 colher de chá de pimenta moída (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Colocar todos os ingredientes numa tigela e misturar com um garfo o abacate ficar bem amassado e misturado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (313 g)	% DR
ENERGIA	86 kcal	271 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	46 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	5 g	16 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	399 mg	1251 mg	52 %