



SALADA DE MACARRÃO

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 de trigo cru integral
- 300 gramas de peito de frango cozido e desfiado ou 2 latas de atum ralado drenado
- 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]
- 2 colheres de arroz cheias, picado de repolho roxo cru [50 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
- 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 (207 g)	% DDR
ENERGIA	193 kcal	400 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	19 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	15 g	31 g	41 %
GORDURA	7 g	13 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	231 mg	478 mg	20 %