



## SALADA DE FEIJÃO FRADINHO

Rápida e fácil

 1 hora

 1 hora

 8 porções

## INGREDIENTES

- 250 gramas de feijão fradinho cozido
- 1 unidade pequena de tomate [50 g] - pode ser tomate cereja [5 unidades]
- 10 raminhos de salsinha, crua [10 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 prato de sobremesa de rúcula [60 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o feijão em panela de pressão por 20 minutos aproximadamente, ou até que fique macio, porém firme. 2 - Escorra a água e tempere com o sal e a pimenta. 3 - Deixe esfriar no banho-Maria de gelo e quando estiver totalmente fresco acrescente o todos os ingredientes picados. 4 - Regue com o azeite e o limão e corrija o tempero. 5 - Deixe na geladeira até o momento de servir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [52 g]	% DDR
ENERGIA	72 kcal	38 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	10 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	10 %
SÓDIO	43 mg	23 mg	1 %