

## SALADA DE GRÃO DE BICO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 40 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal
- 40 gramas de atum, branco, lata em água, sólido drenado
- 15 gramas de cenoura crua
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e tempere com o Azeite e Sal a gosto;

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (100 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 166 kcal  | 166 kcal           | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 12 g      | 12 g               | 4 %   |
| PROTEÍNA           | 13 g      | 13 g               | 18 %  |
| GORDURA            | 7 g       | 7 g                | 13 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g                | 5 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 4 g       | 4 g                | 14 %  |
| SÓDIO              | 154 mg    | 154 mg             | 6 %   |