

RECEITA SALADA DE MACARRÃO REFRESCANTE

 1 porção

Esta receita normalmente serve uma pessoa

INGREDIENTES

- 1/2 lata de atum sólido ao natural Gomes da Costa [90g] ou 4 colheres de sopa cheias de carne moída refogada [100 g] ou 5 colheres de sopa cheias de frango, peito, cozido, desfiado, temperado [100 g]
- 1 xícara de chá de macarrão integral com chia Mosmann [cru] [40 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 5 gramas de gergelim semente
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]
- 4 colheres de sopa cheias, picado de repolho roxo cru [40 g]
- 4 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [48 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe o macarrão em água, sal e óleo. Resfrie em água gelada

2º Depois, misture com os demais ingredientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [324 g]	% DDR
ENERGIA	123 kcal	397 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	10 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	34 g	45 %
GORDURA	5 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	74 mg	238 mg	10 %