



MACARRONESE

Salada de macarrão - rende para a semana inteira Pode ser servida quente ou fria Sugestão: almoço ou jantar

 30 minutos 1 hora 10 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de macarrão parafuso
- 1 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cozido [140 g] ou 1 lata de atum, branco, lata em água, sólido drenado [172 g]
- 1/2 unidade média de cebola ralada [35 g]
- 1 dente de alho, cru ralado [3 g] - opcional
- 1 unidade média de cenoura, crua e ralada [61 g]
- 1 lata de milho verde em conserva [200 g] ou 1 lata de ervilha em conserva [200 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 10 unidades médias de azeitonas picadas [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de uva passa [36 g] - opcional
- 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
- 3 unidades de ovo de galinha cozido [234 g]
- 1 unidade grande de tomate sem sementes picado em cubinhos [150 g]

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, milho verde ou ervilha, ou pode utilizar o dueto, os ovos cozidos picados [10 min.], 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], e a maionese. Acerte o sal.
- 6º Caso queira servir fria, leve à refrigeração por cerca de 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	17 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	15 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	162 mg	235 mg	10 %