

SALADA DE ATUM LOW CARB



Esta receita é uma opção com alto teor de proteínas e baixo teor de carboidratos, além de ser saborosa e prática. Dica: utilize como recheio de sanduiches ou com um mix de folhas e legumes para ter uma salada deliciosa e uma refeição completa.

 15 minutos 15 minutos 14 porções

INGREDIENTES

- 5 latas de atum em conserva em óleo, escorrido [990 g]
- 2 caules grandes de salsaõ [128 g]
- 1 unidade pequena de cebola roxa [30 g]
- 2 xícaras de chá de dill fresco [18 g]
- 6 colheres de sopa de maionese [72 g]
- Suco de 1/2 limão
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere a maionese com o suco de limão, o dill, o sal e a pimenta. Adicione o atum e envolva-o na mistura.
- 2º Pique o salsaõ e a cebola em cubinhos. E adicione à mistura de atum e maionese temperada.
- 3º Mantenha na geladeira até servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [90 g]	% DDR
ENERGIA	151 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	21 g	19 g	25 %
GORDURA	7 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	352 mg	316 mg	13 %