



SALADA COM FRANGO/ATUM E MACARRÃO

Salada de macarrão - prato único Pode ser servida quente ou fria

 30 minutos 1 hora 5 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de macarrão cru (parafuso ou penne)
- 1 lata de atum em conserva em óleo [198 g] ou 200 gramas de peito de galinha ou frango
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 unidade média de cenoura, crua e ralada [61 g]
- 1/2 lata de milho verde em conserva [100 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 10 unidades médias de azeitona [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de uva passa [36 g] - opcional
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão [30 g]
- 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

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, repolho, milho verde, 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 o requeijão. Acerte o sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [131 g]	% DDR
ENERGIA	161 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	16 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	15 g	20 %
GORDURA	6 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	240 mg	314 mg	13 %