



SALADA DE GRÃO DE BICO COM ATUM

 1 hora e 30 minutos 1 hora e 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 360 gramas de grão-de-bico cru
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 unidade de limão [93 g]
- 0.3 xícaras de chá, picada de salsinha, crua [18 g]
- 1 lata de atum, branco, lata em água, sólido drenado [172 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o grão de bico. Deixe esfriar.
- 2º Corte uma cebola em cubos e escale rapidamente na água fervente. Corte os tomates em cubos. Rale a cebola no ralo grosso. Pique grosseiramente a salsinha. Junte ao grão de bico, a cebola, o tomate, a cenoura ralada, o atum e salsinha. Tempere com uma pouco de sal, limão e azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (133 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	274 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	25 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	19 g	25 %
GORDURA	5 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	9 g	37 %
SÓDIO	86 mg	115 mg	5 %