

**MASSA INTEGRAL COM ATUM E LEGUMES** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1.5 pegadores de macarrão integral cozido (165 g)
- 1 lata de atum em água escorrido (120 g)
- 1 unidade média de tomate (100 g)
- 1/2 unidade média abobrinha ralada (50 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- alho e orégano a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o alho e o tomate no azeite.
- 2º Adicione a abobrinha e o atum, mexendo por alguns minutos.
- 3º Misture o macarrão e finalize com orégano.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (396 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	525 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	14 g	57 g	19 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	47 %
GORDURA	4 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	77 mg	305 mg	13 %