



BOLONHESA DE ATUM

Uma refeição rápida e saciante.

 15 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 2 latas de atum ao natural
- 1 pacote de polpa de tomate (200 gr)
- 1 fatia de cebola + 1 dente de alho (10 g)
- 100 gramas de grão de bico cozido (1/2 lata)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 1/2 cenoura cenoura ralada (45 gr)
- Oregãos secos q.b.
- 1.5 fatias de queijo flamengo fatiado (30 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa frigideira antiaderente fazer um refogado com cebola, alho e uma colher de sobremesa de azeite. Deixar alourar.
- 2º Adicionar o grão de bico cozido, a cenoura e o atum, mexer e deixar evaporar os líquidos.
- 3º Juntar a polpa de tomate, mexer e deixar engrossar. Temperar com oregãos.
- 4º Servir com a porção de massa correspondente e adicionar meia fatia de queijo por prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DR
ENERGIA	95 kcal	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	39 %
H. CARBONO	5 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	5 g	5 %
GORDURA	4 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	4 mg	8 mg	0 %