

**BOLONHESA DE ATUM** 15 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 3 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural
- 3 cenouras
- 1 courgette
- 1/2 cebola
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 100 gramas de polpa de tomate
- Sal q.b.
- Orégãos q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar e cortar a cebola e a curgete em cubos pequenos. Picar a cebola e os dentes de alho.
- 2º Refogar a cebola e o alho numa colher de sopa de azeite.
- 3º Quando a cebola estiver macia, adicionar a cenoura, a curgete e o atum.
- 4º Adicionar a polpa de tomate, temperar com sal e orégãos e deixar cozinhar durante cerca de 15 minutos. Adicionar água, se necessário.
- 5º Adicionar a polpa de tomate, temperar com sal e orégãos e deixar cozinhar durante cerca de 15 minutos. Adicionar água, se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (325 g)	% DR
ENERGIA	53 kcal	173 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	47 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	592 mg	1922 mg	80 %