

**MASSA COM ATUM E AZEITONAS** 15 minutos**INGREDIENTES**

- 100 gramas de massa cozida
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1/4 unidade média de pimento cru (50 g)
- 1 lata escurrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (85 g)
- 1/2 mão-cheia de azeitona (31 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1/2 prato de alface crua (29 g)
- 1/4 prato, tipo redondo de tomate cru (84 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque água a ferver numa panela (adicione um pouco de sal) e coloque a massa a cozer durante 10 minutos.
- 2º Lave e raspe a cenoura; corte o pimentos e as azeitonas em pedaços pequenos e escorra o atum.
- 3º Quando a massa estiver cozida, escorra-a e coloque-a num prato. Junte o atum, a cenoura, o pimento e as azeitonas. Misture tudo e tempere com o azeite (e orégãos).
- 4º À parte, sirva uma salada de alface e tomate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	6 g	13 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	2 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	272 mg	11 %