



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 escorrida 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 % |