



SALADA DE GRÃO DE BICO COM ATUM [CÓPIA]

Ingredientes - 1 e ½ xícara [chá] de grão de bico cozido (sem caldo) - 200g de atum cozido e desfiado - 1 cebola roxa picada e escaldada - 1 xícara [chá] de tomate picado - 1 cenoura pequena ralada - 2 colheres [sopa] de azeite - Caldo de 1 limão-taiti - ¼ de xícara [chá] de folhas de salsinha fresca - Sal e pimenta-do-reino moída na hora [a gosto]

 1 hora e 30 minutos 1 hora e 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 360 gramas de grão-de-bico cru
- 200 gramas de atum fresco grelhado
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 unidade de limão [93 g]
- 0.3 xícaras de chá, picada de salsinha, crua [18 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o grão de bico. Deixe esfriar.
- 2º Corte uma cebola em cubos e escalde rapidamente na água fervente. Corte os tomates em cubos. Rale a cebola no ralo grosso. Pique grosseiramente a salsinha. Junte ao grão de bico, a cebola, o tomate, a cenoura ralada, o atum e salsinha. Tempere com uma pouco de sal, limão e azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (137 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	275 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	23 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	15 g	20 g	27 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	9 g	35 %
SÓDIO	73 mg	100 mg	4 %