



SALADA COLORIDA DE ATUM COM LEGUMES

 25 minutos
 2 horas
 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de macarrão cozido
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 1 lata de atum em conserva [120 g]
- 50 gramas de ervilha em grão
- 200 gramas de mandioquinha cozida
- 1/2 lata de milho [100 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cozido [156 g]
- 100 gramas de pepino em conserva
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]
- 1/2 xícara de chá de queijo, ricota, leite integral [124 g]
- 4 folhas médias de alface [40 g]
- 4 folhas de hortelã, fresco [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture o macarrão cozido com o azeite, o atum desfeito com um garfo, a mandioquinha cozida, os ovos cozidos, a ervilha, o milho, a cenoura ralada, o pepino, o iogurte, a maionese, a hortelã picada, sal e pimenta até incorporar; Cubra e então leve à geladeira por 2 horas; Transfira para uma travessa forrada com folhas de alface, decore com batata palha e sirva em seguida. https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/comida-caseira/saladas-completas-11-receitas-que-funcionam-como-refeicoes-inteiras,1618246ba9ac83c31e11b616db81fe299gepqwfw.html?utm_source=clipboard

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [392 g]	% DDR
ENERGIA	131 kcal	514 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	16 g	61 g	20 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	33 %
GORDURA	5 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	133 mg	520 mg	22 %