

**SALADA DE MACARRÃO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 garfadas de macarrão cozido (60 g)
- 1/2 peito pequeno de frango cozido e desfiado (70 g) ou 1/2 lata de atum em conserva (80 g)
- 1 unidade média de cenoura (100 g)
- 1/2 unidade de abobrinha crua (100 g)
- 6 unidades médias de azeitona (18 g)
- 3 unidades de alho cru (9 g)
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o macarrão
- 2º Refogue a cenoura e o alho e adicione os vegetais cortados no sentido do comprimento, imitando o formato de um espaguete.
- 3º Adicione o frango desfiado ou atum e tempere à gosto com sal, pimenta do reino, cominho, chimichurri, páprica, orégano.
- 4º Incorpore essa mistura com o macarrão e o requeijão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (389 g)	% DDR
ENERGIA	99 kcal	387 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	9 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	39 %
GORDURA	4 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	131 mg	509 mg	21 %