



SALADA DE MACARRÃO RÁPIDA

 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de tomate cherry cru
- 20 gramas de cebola roxa crua [1/2 unidade pequena]
- 6 unidades de ovo de codorna [60 g] ou 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 25 gramas de queijo Fresco Batido 0% gordura OU iogurte grego desnatado
- 1/2 unidade pequena de cenoura crua [28 g]
- 30 gramas de ervilhas
- 30 gramas de milho
- 100 gramas de macarrão cozido
- 1/2 unidade de suco de limão [24 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 pitada de sal
- 85 gramas de atum em posta conserva ao natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes e adicionar os temperos a gosto.
- 2º Para o molho misturar iogurte, meio limão, um fio de azeite, alho e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (459 g)	% DDR
ENERGIA	99 kcal	453 kcal	23 %
PROTEÍNA	9 g	39 g	78 %
CARBOIDRATOS	10 g	45 g	17 %
AÇÚCARES	1 g	7 g	7 %
Gordura	3 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	154 mg	707 mg	29 %