

SALADA DE ATUM COM GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 100 gramas de grão de bico
- 1 lata de atum, branco, lata em água, sólido drenado [172 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g], picada em cubinhos
- 1 unidade média de tomate [100 g], picado em cubinhos
- 1 unidade pequena de cenoura crua ralada [55 g]
- 6 unidades médias de azeitona picadas [18 g]
- 10 gramas de coentro (salsinha e cebolinha)
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 unidade média de alface americana crua [200 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiramente é necessário deixar o grão de bico de molho na água por no mínimo 6 horas. Ferva 1 caneca grande de água e coloque no grão de bico e deixe de molho, isso ajudará na aceleração do tempo, pois no pacote recomenda-se 12 horas, mas fazendo isso em 6 horas já será o suficiente.
- 2º Coloque o grão de bico na panela de pressão com água e um fio de azeite e uma pitada de sal, por 30 minutos. Feito o grão de bico, reserve para esfriar.
- 3º Começando a preparar a salada: em uma travessa [saladeira] coloque o atum, desfiado, o grão de bico. Rale a cenoura, pique o tomate, a cebola, o cheiro-verde, as azeitonas e coloque tudo junto na travessa. Misture tudo muito bem. O tempero é feito separado, para ser temperado cada um em seu prato. Faça o tempero simples, azeite, limão, sal e pimenta a seu gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
Gordura	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	143 mg	6 %