

SALADA DE ARROZ BASMATI E ATUM EM CONSERVA AO NATURAL

 1.9 porção

INGREDIENTES

- Arroz basmati cozido simples (200g)
- 2 latas escorridas de atum conserva ao natural (170 g)
- 1 unidade média de tomate cru (135 g)
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 1/2 unidade de courgette crua (166 g)
- Espargos crus (100g)
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar e descascar o tomate, a cenoura, a beringela, a courgette, os espargos, os dentes de alho e a cebola. Cortar todos os legumes em pequenos pedaços
- 2º Numa frigideira, colocar 1 colher de sobremesa de azeite, a cebola, o alho e a courgette, levar ao lume para refogar. De seguida, adicionar os restantes legumes previamente preparados, salteando-os durante cerca de 15 minutos. Reserve.
- 3º Entretanto cozer o arroz basmati de acordo com as instruções do fabricante. Reservar.
- 4º Cortar o tomate aos gomos e colocar numa taça juntamente com o Atum. Adicionar o arroz e os legumes salteados. Mexer delicadamente. Temperar com 1 colher de sobremesa de azeite, os orégãos, pimenta e vinagre balsâmico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (486 g)	% DR
ENERGIA	69 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	29 g	58 %
H. CARBONO	9 g	42 g	16 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	161 mg	783 mg	33 %