

**SALADÃO DE ATUM COM GRÃO DE BICO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 pratos de sobremesa de rúcula [120 g] ou 2 pratos de sobremesa cheios, picada de alface [60 g]
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [36 g]
- 3 colheres de sopa cheias, cubos de tomate [45 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola roxa [10 g]
- 1/2 xícara de chá de grão-de-bico, cozido [82 g]
- 1 lata de atum em conserva [120 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misturar os ingredientes na ordem: folhas, cenoura, tomate, cebola, grão de bico e atum. Temperar com azeite, sal e condimentos a gosto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [352 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 111 kcal  | 389 kcal           | 19 %  |
| CARBOIDRATOS       | 9 g       | 31 g               | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 10 g      | 35 g               | 46 %  |
| GORDURA            | 4 g       | 15 g               | 27 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 10 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 9 g                | 38 %  |
| SÓDIO              | 149 mg    | 525 mg             | 22 %  |