

SALADA DE FEIJÃO FRADINHO

Salada de feijão

4 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de feijão fradinho cozido
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 100 gramas de pimento cru
- 100 gramas de tomate cru
- 100 gramas de milho doce em conserva
- 15 mL de limão espremido
- 10 unidades médias de azeitona verde em conserva [40 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 10 gramas de salsicha fresca crua

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozinhe o feijão fradinho como o costume. Caso ele já esteja cozido, usar 400 g Então, juntar o feijão gelado com a cebola, o pimentão, o tomate, o milho e a azeitona. Misturar tudo. Temperar com o azeite, o suco de limão espremido na hora e um pouco de sal. Finalizar com a salsinha. Servir imediatamente ou guardar na geladeira até a hora de comer. OBS: pode consumir ele quente, caso prefira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DR
ENERGIA	76 kcal	122 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	9 %
H. CARBONO	9 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	24 %
SÓDIO	135 mg	216 mg	9 %