

SALADA DE MACARRÃO

Ótima opção para dias quentes

 5 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de macarrão cozido
- 100 gramas de proteína texturizada de soja fina desidratada **ou** 1 lata de atum em conserva light (198 g) **ou** 100 gramas de peito de frango cozido desfiado
- 1 lata de ervilha em conserva (200 g)
- 7 porções de 4 unidades de azeitona (84 g)
- 2 copos de creme de ricota (400 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o macarrão e reserve;
- 2º Se for fazer a proteína de soja, ferva ela com vinagre, escorra a água e esprema bem, reserve. Se for atum escorra o líquido da lata, e para frango prepare antes e reserve;
- 3º Para o creme de ricota: você pode comprar pronto ou fazer em casa, tem receita salva aqui nos arquivos;
- 4º Misture tudo em uma tigela e tempere a gosto, pode utilizar sal, orégano, chimichurri, cebolinha e salsinha, apenas tome cuidado se for utilizar azeitonas, pois elas normalmente já deixam a preparação mais salgada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (260 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	346 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	15 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	33 %
GORDURA	4 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	18 %
SÓDIO	164 mg	427 mg	18 %