Rita Ferreira da Silva
Nutricionista · 4095N

SALADA "QUENTE"

Salada com legumes, leguminosas (feijão-frade), atum, ovo e tomate cereja.

3 porções

INGREDIENTES

- Massa fusilli cozida (240 g) (Um pouco mais de 1/5 de embalagem de 0,5 Kg de massa crua (120 g))
- 2 latas de atum conserva em azeite escorrido com baixo teor de sal Ramirez (172 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (168 g)
- 1 unidade média brócolo (200 g) ou Feijão verde fresco (100-150 g)
- 2 unidades médias de cenoura cozida (100 g)
- 1 lata pequena de feijão frade enlatado, escorrido (234 g)
- 6 unidades, tipo cereja de tomate cru (138 g)
- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Lavar, descascar e cortar a cenoura rodelas ou em pedaços. Lavar o brócolo ou feijão-verde e cortar em pedaços pequenos; se optar por feijão-verde, sugiro tirar os veios laterais antes de o partir em pedaços pequenos. Lavar o tomate cereja e partir em metades; reservar.

2º Colocar um tacho com água e um pouco de sal a ferver. Enquanto a água ferve, dividir o atum escorrido em 3 pratos fundos. Após a água levantar fervura, adicionar a massa e deixar cozinhar.

3º Num tacho pequeno, colocar os ovos, água e cozinhar durante 7 minutos após levantar fervura. Quando terminar o tempo indicado, desligar o fogão e colocar os ovos em água fria para parar de cozer.

4º Num tacho com água e sal, cozinhar os legumes (sugiro cozinhar a vapor, colocando-os num escorredor de legumes, pôr em cima do tacho com água e tampa por cima, até ficarem cozinhados) e o feijão frade escorrido e após passar por água.

5º Para montar cada prato (onde já está o atum), distribuir todos os ingredientes acima cozinhados, o feijão frade, os legumes, o ovo partido, a massa e o tomate cereja previamente lavado e cortado em metades.

6º Temperar (apenas no momento em que se for ingerir) com 1 c. sopa de azeite (máximo), vinagre/sumo de limão, à vontade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (388 g)	% DR
ENERGIA	113 kcal	437 kcal	22 %
PROTEÍNA	9 g	35 g	70 %
H. CARBONO	7 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	5 g	19 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	171 mg	661 mg	28 %