

SALADA DE FEIJÃO BRANCO

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 lata grande de feijão branco enlatado (468 g)
- Tomate cereja (350 g)
- 1/2 unidade, com casca de cebola roxa (100 g)
- 1/2 saco de rúcula crua (opcional)
- salsa crua (q.b)
- Sal e pimenta (q.b)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1/2 embalagem de massa pevide crua (125 g)
- 1 mão-cheia de azeitona preta inteira ou em rodelas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar o feijão em água abundante e deixar escorrer num coador/escorredor.
- 2º Lavar o tomate cereja e retirar o excesso de água com papel absorvente; partir em quartos (ou metades se forem mais pequenos).
- 3º Lavar, descascar e cortar a cebola em meias luas finas e colocar num recipiente com água fria e gelo.
- 4º Numa taça, colocar a rúcula, o tomate e o feijão e a cebola (passar por papel absorvente para retirar o excesso de água).
- 5º Temperar com 2 colher de sopa de azeite, salsa picada, pimenta preta e vinagre (opcional).
- 6º Adicionar a azeitona inteira sem caroço ou laminada (opcional)
- 7º Ferver água num carro elétrico e colocar num tacho ao lume. Temperar com sal e quando levantar fervura, adicionar a massa pevide. Deixar cozinhar ate ficar al dente. Passar a massa por um escorredor e adicionar à salada, envolvendo-a.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (390 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 71 kcal | 278 kcal | 14 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 12 g | 24 % |
| H. CARBONO | 8 g | 31 g | 12 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 5 g | 6 % |
| GORDURA | 2 g | 9 g | 13 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 12 g | 47 % |
| SÓDIO | 349 mg | 1361 mg | 57 % |