

SALADA QUENTE DE LEGUMES, FEIJÃO E ATUM

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 lata (peso escorrido) de atum conserva em azeite (85 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cozido (112 g)
- 260 gramas de feijão manteiga/frade/vermelho cozido (1 lata pequena)
- 220 gramas de massa cozida (110 g em cru)
- 200 gramas de brócolos cozidos
- 2 colheres de sobremesa de azeite (8 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Arranjar os brócolos ou outro hortícola a gosto. Cozinhar (recomendo a vapor).
- 2º Cozer 2 ovos durante 7 minutos.
- 3º Em dois pratos, dividir 1 lata de atum.
- 4º Quando os legumes estiverem quase cozinhados, colocar o feijão (escorrido e passado por água para retirar o excesso de sal) para aquecer).
- 5º Num tacho com água a ferver e uma pitada de sal, colocar a massa (110 g em cru) e deixar cozinhar sem que fique demasiado cozida.
- 6º Distribuir os legumes, feijão e massa igualmente pelos 2 pratos e colocar 1 ovo partido em cada.
- 7º Temperar cada prato com 1 colher de chá de azeite e vinagre a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (443 g)	% DR
ENERGIA	102 kcal	450 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	68 %
H. CARBONO	9 g	38 g	15 %
AÇÚCARES	0 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	18 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 g	50 %
SÓDIO	203 mg	898 mg	37 %