



## RECEITA ATUM COM FEIJÃO-FRADE E LEGUMES DIVERSOS

Uma receita prática para comer quente ou fria, versátil e completa para a refeição principal da família

 15 minutos 6 porções

## INGREDIENTES

- 3 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (255 g)
- 520 gramas de feijão frade cozido Continente
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 450 gramas de veggie Rice Pingo Doce 450g
- 100 gramas de macedónia de legumes sem batata

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Usar uma anti-aderente para adicionar todos os ingredientes. Aquecer um pouco.
- 2º Acrescentar os legumes Veggie Rice Pingo Doce e tapar para obrigar e descongelar e cozinhar um pouco
- 3º Acrescentar a macedónia de legumes e tapar novamente.
- 4º Depois de descongelado, acrescentar o atum escorrido e colocar o azeite para temperar. Pode temperar a gosto com coentros ou salsa, pimenta preta, alho moído, ...
- 5º No final envolver o feijão-frade cozido e já está pronto para servir :]

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (223 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	37 %
H. CARBONO	6 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	3 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	40 %
SÓDIO	92 mg	204 mg	9 %