

ARROZ DE ATUM

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha
- 100 gramas de atum ao natural
- 1 unidade de cenoura
- Couve coração
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 dente de alho

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a couve coração em juliana e ralar a cenoura
- 2º Numa frigideira colocar a cenoura, a couve coração o alho e o azeite
- 3º Deixar cozinhar e adicionar o atum
- 4º Cozer os ovos, picá-los e adicionar por cima do preparado anterior

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	41 kcal	2 %
PROTEÍNA	4 g	8 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	3 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	18 mg	1 %