

**SALADÃO DE ATUM COM GRÃO DE BICO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 pratos de sobremesa cheios, picada de alface [60 g] ou 2 pratos de sobremesa de rúcula [120 g]
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [36 g]
- 3 colheres de sopa cheias, cubos de tomate [45 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola roxa [10 g]
- 1/2 xícara de chá de grão-de-bico, cozido [82 g]
- 1 lata de atum em conserva [120 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os ingredientes na ordem: folhas, cenoura, tomate, cebola, grão de bico e atum. Temperar com azeite, sal e condimentos a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [352 g]	% DDR
ENERGIA	111 kcal	389 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	9 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	35 g	46 %
GORDURA	4 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	38 %
SÓDIO	149 mg	525 mg	22 %