



Pratos Principais

Saladas

Salada de Legumes e Atum

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 alface
- 2 cenouras
- 2 tomates (maduros)
- 1 pepino
- 1 cebola
- 2 latas de atum

Informação nutricional

Energia	344,4 kcal	17%*
Proteínas	35,7 g	71%*
Lípidos	17,2 g	25%*
Hidratos de Carbono	12,3 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Lavar muito bem os legumes.
- 2 Rir a alface, ralar a cenoura e cortar o tomate e o pepino às rodelas.
- 3 Cortar o pimento e a cebola em fatias finas.
- 4 Juntar o atum escorrido.
- 5 Temperar com um pouco de sal e azeite.
- 6 Acompanha com pão ou arroz branco.
- 7

Nota: Verifique as embalagens de todos os ingredientes para se certificar que não possuem vestígios de glúten.