



Pratos Principais

Saladas

Salada de Atum

🕒 10 min.

🔑 Fácil

💶 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 tomate (em gomos)
- 4 folhas de alface (cortada)
- 1 cebola (cortada às rodelas)
- 1 pepino (cortado às rodelas)
- 1 pimento vermelho (cortado em tiras)
- 1 ovo cozido
- azeitonas q.b.
- 1 lata de atum em conserva
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 pitada de sal

Informação nutricional

Energia	270,6 kcal	14%*
Proteínas	21,1 g	42%*
Lípidos	17,4 g	25%*
Hidratos de Carbono	7,9 g	3%*

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

Preparação

- 1 Escorra o atum e esmague com um garfo.
- 2 Deite numa saladeira e junte todos os outros ingredientes.
- 3 Tempere com o sal e o azeite.