



Pratos Principais

Saladas

## Salada Mediterrânea

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

água q.b.  
sal  
150 g atum  
350 g massa penne  
250 g tomate cereja  
1 pimento verde  
1 cebola  
50 g vaqueiro alho  
azeitonas descaroadas  
vinagre balsâmico  
manjeriço  
150 g mozzarellas frescas

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 379,2 kcal | 19%* |
| <b>Proteínas</b>           | 19,2 g     | 38%* |
| <b>Lípidos</b>             | 11,5 g     | 16%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 48,9 g     | 19%* |

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

### Preparação

- 1 Ponha um tacho ao lume com água. Quando ferver, tempere com sal e introduza a massa. Deixe cozer enquanto prepara o molho.
- 2 Lave o tomate cereja e o pimento. Corte o tomate ao meio e o pimento em tiras, ao mesmo tempo que o limpa de sementes.
- 3 Descasque a cebola e pique-a finamente.

- 4 Deite a Vaqueiro Alho num tacho e derreta sobre lume moderado. Adicione a cebola e quando esta começar a alourar junte o tomate e o pimento e salteie rapidamente, mexendo sempre.
- 5 Assim que a massa estiver cozida, escorra a água e adicione-lhe os legumes, o atum e as azeitonas descaroadas.
- 6 Regue com um pouco de vinagre balsâmico e salpique generosamente com folhinhas de manjeriço.
- 7 Misture bem, mude para o recipiente onde vai servir e salpique com os mozzarellas frescas. Sirva quente ou fria.