



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Massa de Atum e Tomate

🕒 25 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

300 g de massa espiral  
2 tomates maduros  
3 latas de atúm  
1/2 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
azeitonas sem caroço q.b.  
queijo ralado da ilha q.b.  
sal e pimenta q.b.  
azeite q.b.  
folhas de mangericão q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	534,0 kcal	27%*
<b>Proteínas</b>	31,5 g	63%*
<b>Lípidos</b>	20,1 g	29%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	54,9 g	21%*

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

### Preparação

- 1 Comece por cozer a massa em água temperada com um fio de azeite e sal. Quando estiver cozida, passe a massa por um passador descartando a água. Reserve a massa.
- 2 Lave o tomate e corte o mesmo em cubos pequenos. Corte às rodelas as azeitonas sem caroço. Reserve.
- 3 Leve uma frigideira ao lume com um fio de azeite, quando estiver quente adicione a cebola e o alho. Deixe refogar por 2 a 3 minutos em lume médio mexendo de vez em quando. Acrescente o tomate e deixe cozinhar por mais 8 minutos.
- 4 Acrescente o atum, as azeitonas e a massa. Envolve bem e deixe cozinhar por mais 2 minutos em lume brando. Acrescente folhas de manjericão e envolva novamente.

- 5 Desligue o lume e coloque o preparado numa taça ou prato de servir. Polvilhe a massa com queijo ralado e decore com folhas de manjeriço. Sirva de imediato.