

Pratos Principais | Saladas

Salada Fit

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 lata de atum em água
3 delícias do mar
5 folhas de alface
2 tostas
100 g noz
100 g pinhões
azeite q.b.
vinagre q.b
sal q.b

Informação nutricional

Energia	1630,5 kcal	82%*
Proteínas	85,7 g	171%*
Lípidos	127,2 g	182%*
Hidratos de Carbono	34,0 g	13%*

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

Preparação

1. Lavar e cortar a Alface.
2. Cortar as delícias do mar e partir grosseiramente as tostas.
3. Juntar os restantes ingredientes e temperar