



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

<b>Energia</b>	1630,5 kcal	82%*
<b>Proteínas</b>	85,7 g	171%*
<b>Lípidos</b>	127,2 g	182%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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