

Pratos Principais | Saladas

Salada de Atum com Iogurte

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

400 g de atum
100 g de rebentos de soja
80 g de tomate cereja
10 g de endro
maionese de alho (ou maionese caseira) q.b.
1 iogurte LONGA VIDA Natural
1 dl de sumo de limão
1 c. de sobremesa de azeite

Informação nutricional

Energia	197,6 kcal	10%*
Proteínas	26,1 g	52%*
Lípidos	8,6 g	12%*
Hidratos de Carbono	4,5 g	2%*

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

Preparação

1. Para o molho da salada de atum, envolva com umas varas a maionese de alho com o iogurte natural, sumo de limão, sal, pimenta e o endro. Reserve.
2. Corte o atum em cubos e salteie-o numa frigideira antiaderente com um fio de azeite.
3. Misture os legumes com o atum e acrescente a maionese de alho e o iogurte, envolvendo bem todos os ingredientes.
4. Sirva a salada de atum fria.