



Pratos Principais

Saladas

## Salada de Atum

10 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

- 1 tomate (em gomos)
- 4 folhas de alface (cortada)
- 1 cebola (cortada às rodelas)
- 1 pepino (cortado às rodelas)
- 1 pimento vermelho (cortado em tiras)
- 1 ovo cozido
- azeitonas q.b.
- 1 lata de atum em conserva
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 pitada de sal

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	270,6 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	21,1 g	42%*
<b>Lípidos</b>	17,4 g	25%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	7,9 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Escorra o atum e esmague com um garfo.
- 2 Deite numa saladeira e junte todos os outros ingredientes.
- 3 Tempere com o sal e o azeite.