

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

Energia	270,6 kcal	14%*
Proteínas	21,1 g	42%*
Lípidos	17,4 g	25%*
Hidratos de Carbono	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.