



Pratos Principais

Saladas

## Salada de Legumes e Atum

🕒 10 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 1 alface
- 2 cenouras
- 2 tomates (maduros)
- 1 pepino
- 1 cebola
- 2 latas de atum

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 344,4 kcal | 17%* |
| <b>Proteínas</b>           | 35,7 g     | 71%* |
| <b>Lípidos</b>             | 17,2 g     | 25%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 12,3 g     | 5%*  |

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

### Preparação

- 1 Lavar muito bem os legumes.
- 2 Rirpar a alface, ralar a cenoura e cortar o tomate e o pepino às rodelas.
- 3 Cortar o pimento e a cebola em fatias finas.
- 4 Juntar o atum escorrido.
- 5 Temperar com um pouco de sal e azeite.
- 6 Acompanha com pão ou arroz branco.
- 7

Nota: Verifique as embalagens de todos os ingredientes para se certificar que não possuem vestígios de glúten.