

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

Energia	344,4 kcal	17%*
Proteínas	35,7 g	71%*
Lípidos	17,2 g	25%*
Hidratos de Carbono	12,3 g	5%*

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

Preparação

1. Lavar muito bem os legumes.
2. Ripar 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.