



Pratos Principais Peixe e Marisco

Salada de Feijão Frade com Atum e Molho Vinagrete

Uma salada calha bem nos dias em que queremos uma refeição mais leve e rápida.

🕒 10 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 2 latas de atum
- 1 lata grande de feijão frade
- 4 ovos cozidos
- 1 cebola roxa
- 100 g de milho cozido
- 50 g de azeitonas pretas
- 1/2 chávena de salsa
- PARA O VINAGRETE:
- 1/2 chávena de azeite
- 4 c. de sopa de vinagre de sidra
- 2 c. de chá de mostarda dijon
- 1 dente alho triturado
- 1 sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	489,4 kcal	24%*
Proteínas	42,1 g	84%*
Lípidos	16,2 g	23%*
Hidratos de Carbono	42,0 g	16%*

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

Preparação

- 1 Escorra as latas de atum e feijão e corte os ovos cozidos em quartos.
- 2 Pique a cebola e a salsa e envolva tudo numa taça grande com o feijão frade cozido, o atum, o milho e as azeitonas.
- 3 Sirva com os ovos cozidos em quartos e molho vinagrete.

4 PARA O VINAGRETE: Coloque o vinagre, a mostarda e o alho numa taça pequena e bata bem.

5 Acrescente aos poucos o azeite enquanto bate a mistura.

6 Tempere com sal e pimenta e verta sobre a salada de feijão frade com atum.