



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 489,4 kcal | 24%* |
| <b>Proteínas</b>           | 42,1 g     | 84%* |
| <b>Lípidos</b>             | 16,2 g     | 23%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.