

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.