

**SALADA DE ATUM COM MASSA INTEGRAL, FEIJÃO, ALFACE, PERA, E SEMENTES DE ABÓBORA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 85 gramas de atum ao natural (peso escorrido aproximadamente)
- 50 gramas de alface crua
- 120 gramas de massa penne (ou outra) integral
- 1 unidade pequena, tipo Rocha de pera (92 g)
- 30 gramas de feijão frade cozido (pode ser em conserva de vidro - passar antes por água corrente)
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora (8 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a massa Penne de acordo com as indicações do fornecedor para o ponto al dente, e deixar arrefecer.
- 2º Envolver os outros ingredientes com o Penne: postas de atum ao natural, alface cortada em juliana, pera cortada em meia lua, feijão frade e sementes de abóbora (moer previamente as sementes, se preferir)
- 3º Servir imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (365 g)	% DR
ENERGIA	114 kcal	414 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	66 %
H. CARBONO	14 g	50 g	19 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	2 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 g	55 %
SÓDIO	2 mg	9 mg	0 %