

JANTAR

Salada de grão-de-bico e atum

300 kcal	27 g	24 g	11 g	8–12 h de molho + cozimento	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

• grão-de-bico seco: 35 g (cerca de 2 e 1/2 colheres de sopa)
• atum em conserva com óleo, escorrido: 69 g (cerca de 2 e 1/2 colheres de sopa)
• tomate: 64 g (cerca de 3/4 de tomate médio)
• pepino cru: 64 g (cerca de 3/4 xícara)
• azeite de oliva: 5 g (cerca de 1 colher de chá)

Utensílios

• faca
• tábua
• panela ou frigideira
• colher
• prato ou tigela

Preparo — passo a passo

1. A quantidade de grão-de-bico da lista é do produto seco. Deixe-o de molho por 8 a 12 horas, descarte essa água e cozinhe em água nova até ficar macio antes de seguir os demais passos.
2. Separe os ingredientes nas quantidades indicadas. Lave e seque os vegetais consumidos crus; corte-os em pedaços menores. Use grãos e proteínas já cozidos quando assim descritos na lista.
3. Aqueça separadamente os componentes que serão servidos quentes, com um pouco de água se necessário para não ressecarem. Mantenha folhas e vegetais crus fora da panela.
4. Distribua os grãos, a proteína e os vegetais no prato ou tigela. Para uma salada ou bowl, misture delicadamente; para um prato com acompanhamentos, mantenha os componentes lado a lado.
5. Acrescente azeite ou molho somente se constarem da lista, na quantidade indicada, e sirva. Se for uma salada fria, resfrie antes os componentes cozidos.

Atenção a alergias: peixe.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.