



SALADA DE ATUM

INGREDIENTES

SALADA:

- 1 pepino
- 1 tomate sem sementes cortado em cubos
- 1 lata de atum
- Colheres (sopa) de hortelã picada
- 1 ramo de salsinha

MOLHO:

- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de pimenta
- Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.



PREPARO

SALADA:

Numa tigela, junte o pepino, o tomate, o atum escorrido, a hortelã e a salsinha. Envolve a mistura no molho reservado. Sirva a salada acompanhada de torrada feita com pão sírio.

MOLHO:

Numa tigela o suco de limão, a água e o azeite de oliva. Tempere com sal, pimenta e canela em pó. Reserve.

115 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.