Salada de Atum Fit

www.receitasdafia.com/receitas/salada-de-atum-fit

Que uma opção prática e saudável? Aprenda a fazer essa receita de Salada de Atum Fit, super colorida e saborosa e com um molho pra lá de gostoso.

20 min 5 porções

Ingredientes

- 1 maço de alface americana
- 1/2 maço de rúcula
- 1 vidro de palmito em rodelas
- 2 tomates em tiras
- 2 rabanetes em rodelas
- 1/2 cebola em rodelas
- 1/2 lata de milho verde escorrido
- 1/2 lata de ervilha escorrida
- 1 cenoura ralada
- 2 latas de atum sólido escorrido Molho
- 1/2 xícara (chá) de vinagre balsâmico ou vinagre de maçã
- 1/2 xícara (chá) de shoyu
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de chimichurri
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture os ingredientes do molho e reserve na geladeira.
2. Em uma saladeira grande, arrume as folhas de alface, de rúcula, o palmito, o tomate, o rabanete, a cebola, o milho, a ervilha, a cenoura e as lascas de atum.
3. Regue com o molho e sirva.