



# RECEITAS DA FIA

## Salada de Atum Fit

[www.receitasdafia.com/receitas/salada-de-atum-fit](http://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.

Salada de Atum Fit

 20 min

 5 porções

### Ingredientes

- 1 maço de [alface americana](#)
- 1/2 maço de [rúcula](#)
- 1 vidro de [palmito](#) em rodela
- 2 [tomates](#) em tiras
- 2 [rabanetes](#) em rodela
- 1/2 [cebola](#) em rodela
- 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.

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)