



# RECEITAS DA FIA

## Salada de macarrão com legumes e atum

[www.receitasdafia.com/receitas/salada-de-macarrao-com-legumes-e-atum](http://www.receitasdafia.com/receitas/salada-de-macarrao-com-legumes-e-atum)

Salada de macarrão com legumes e atum

 80 min

 4 porções

### Ingredientes

- 250g de macarrão farfalle cozido
- 1 cenoura cozida e cortada em cubos
- 1 xícara de chá de queijo de minas frescal cortado em cubos
- 1/2 xícara de chá de ervilha
- 1/2 xícara de chá de milho verde escorrido
- 2 latas de atum sólido sem o óleo
- 1 e 1/2 xícara de chá de maionese
- 1 pote de iogurte natural (170g)
- Suco de 1 limão
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

### Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture o macarrão, a cenoura picada, o queijo picado, a ervilha, o milho e o atum.
2. Em outra tigela, misture o iogurte, a maionese, o suco, o azeite e tempere com sal, pimenta e cheiro-verde.
3. Misture ao macarrão, cubra e leve à geladeira por 1 hora.
4. Sirva em seguida.

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