Alimentação Saudável e sustentável nas
Eco Escolas
"Cozinhar em Família"

Salada fria de Atum

Ingredientes:

- 2 Taças cheias de massa fusili
- 4 latas de Atum
- Alface qb
- 1 Tomate
- 1 Cenoura
- 1 Nectarina
- 2 Maçãs
- 2 Laranjas
- 1 lata pequena de Pêssego em calda
- 1 lata pequena de Ananás em calda
- Queijo fatiado qb
- Azeitonas pretas qb
- Vinagre qb
- Azeite qb
- Meia colher de chá de Sal
- Água qb

Preparação:

Colocar a alface em água fria com algumas gotas de vinagre. Deitar água a ferver para uma panela, juntar azeite e sal e deixar chegar à ebulição. Quando estiver a ferver, colocar a massa e ir mexendo. Lavar a alface, a cenoura e o tomate. Cortar a alface e o tomate e ralar a cenoura. Lavar as frutas e escorrer o pêssego e o ananás. Cortá-las às rodelas e aos cubos. Escorrer a massa quando já estiver no ponto e passá-la por água fria. Escorrer também o atum e começar a empratar num tabuleiro comprido:

1. Para a base pôr a alface e a cenoura.
2. A seguir, colocar a massa e o atum. Ir espalhando por todos os cantos do tabuleiro.
3. Juntar as frutas e o tomate.
4. Pôr o queijo cortado em pedaços pequenos e as azeitonas.

Francisca Ferreira Nº7, 9ºH

Escola do Ensino Básico de Aradas