



TABULE COM ATUM

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES:

meia xícara (chá) trigo para quibe
meia xícara (chá) de água fervente
2 tomates sem semente cortados em cubos
1 pepino japonês pequeno cortado em cubos
4 colheres (sopa) de hortelã picado
3 colheres (sopa) de salsinha picada
meia cebola picada
suco de 1 limão
azeite a gosto
sal a gosto
1 lata de Atum Sólido em Óleo COQUEIRO escorrido

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, adicione o trigo e a água e reserve por 20 minutos ou até hidratar completamente.
2. Em seguida, junte os tomates, o pepino, a cebola, a hortelã, a salsinha e tempere com o suco de limão, azeite e o sal.
3. Junte o Atum Sólido em Óleo COQUEIRO, misture bem e reserve em geladeira até o momento de servir.