

# SALADA LIGHT DE CEBOLA, ATUM E PIMENTÃO

## INGREDIENTES

300 g de mini cebola

1 pimentão vermelho

1 lata de atum light

sal, azeite, vinagre e salsa a gosto

## MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 200°C.

Em uma panela, ponha água e leve ao fogo.

Quando estiver fervendo, jogue a cebola com a casca.

Afervente por 3 minutos.

Desligue o fogo, escorra e retire a casca, apertando uma das extremidades da cebola.

Ponha o pimentão em uma assadeira, leve ao forno e deixe assar durante 20 minutos ou até começar a dourar.

Retire a pele, que se soltará com facilidade, e as sementes.

Corte em tiras.

Em uma saladeira, ponha as cebolas, as tiras de pimentão e o atum.

Misture e tempere com sal, azeite, vinagre e salsa picada.

Sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29492-salada-light-de-cebola-atum-e-pimentao.html>