



Imagem: Reprodução/WEB



## SALADA REFRESCANTE COM MOLHO ESPECIAL

### INGREDIENTES

250 g de macarrão parafuso  
½ cebola bem picadinha  
2 tomates sem sementes cortados em cubinhos  
1 lata de milho verde  
2 latas de atum ralado sem o óleo da conserva  
2 colheres (sopa) de mostarda  
1 xícara (chá) de maionese  
Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

### MODO DE PREPARO

Fazer a salada de macarrão com atum é muito fácil e o melhor é que ela é perfeita para um almoço refrescante nos dias muito quentes. Para ficar ainda melhor, você nem vai precisar ficar na boca do fogão! O primeiro passo para fazer a salada de macarrão com atum é colocar a massa para cozinhar. Lembre-se de adicionar 1 litro de água para cada 100 g de massa, assim, ela vai ficar bem soltinha, sem precisar colocar óleo. E não se esqueça do sal! Só coloque a massa quando a água estiver fervendo e cozinhe o macarrão pelo tempo indicado na embalagem. Enquanto isso é hora de preparar o restante da salada. Em uma tigela ou refratário, misture todos os outros ingredientes muito bem até formar uma pasta homogênea. Adicione os temperos que quiser, não precisa seguir à risca as opções. Quando a massa estiver cozida, escorra-a e transfira-a para o recipiente com o creme de atum. Com ajuda de uma espátula, misture tudo delicadamente até que todo o macarrão esteja bem incorporado. A espátula é essencial para não quebrar a massa enquanto você mistura. Leve para a geladeira para esfriar e coma frio. Se quiser, você pode fazer no dia anterior, fica ainda mais gostoso.

**Valor calórico: 179 kcal**

## BOLO DE NOZES

### INGREDIENTES

8 colheres (sopa) de margarina Qualy Cremosa  
4 ovos  
½ xícara (chá) de açúcar mascavo  
1 colher (chá) de canela em pó  
2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de nozes picadas  
1 colher (sopa) de fermento em pó

### MODO DE PREPARO

Em uma batedeira bata os ovos, a margarina e o açúcar mascavo até obter um creme fofo. Desligue a batedeira e junte a canela em pó, a farinha de trigo, o leite, as nozes e o fermento em pó e misture bem. Coloque o bolo em uma forma untada com a margarina e polvilhe com farinha de trigo. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 35 minutos.

**Valor calórico: 196 kcal.**



Imagem: Reprodução/WEB