Salada de macarrão com atum light

Ingredients

2 xícaras de chá de macarrão integral cozido (qualquer massa curta)

1/2 xícara de chá de ervilhas frescas

1/2 xícara de chá de milho-verde

1 lata de atum light (em água)

1 tomate picado

1/4 de cebola picada

2 colheres de sopa de salsinha

2 colheres de sopa de nozes picadas (opcional)

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em um refratário, adicione o macarrão cozido, as ervilhas, o milho-verde, o atum, o tomate, a cebola, a salsinha, as nozes e misture. Reserve;

Reúna os ingredientes do molho;

Em uma recipiente pequena, coloque o azeite, o creme de ricota, a mostarda e misture bem;

Gradualmente vá acrescentando o leite e misturando bem até chegar na consistência que você desejar;

Despeje o molho sobre a salada, tempere com sal, pimenta e misture bem;

Agora é só servir.