

SALADA MISTA

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de alface americana crua [10 g]
- 1 folha média de acelga crua [10 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1 folha de repolho, cru [15 g]
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru [50 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte todos ingredientes
- 2º em um bowl coloque todos ingredientes cortados e tempere com azeite e sal

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DDR
ENERGIA	35 kcal	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	149 mg	160 mg	7 %