

SALADA DE QUINOA COM LEGUMES

eBOOK

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de quinoa, cozida [185 g]
- 196 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade de berinjela crua [200 g]
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho cru [38 g]
- 1 unidade média de cenoura [100 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 2 colheres de sopa de suco de limão, lata ou garrafa [10 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 5 folhas de manjeriçã, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º EBOOK

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	32 mg	1 %