

SALADA DE ALFACE , RABANETE E TOMATE

INGREDIENTES

- 3 folhas médias de alface americana crua [30 g]
- 1 unidade de rabanete cru [25 g]
- 4 fatias médias de tomate [60 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque de molho o alface , tomate e o rabanete no hipoclorito por 10 minutos
- 2º Lave em água corrente
- 3º com uma faca corte em rodela o rabanete , o tomate e o alface
- 4º Em um bowl coloque o alface , tomate e o rabanete tempere com azeite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	53 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	12 mg	0 %