

## SALADA DE RÚCULA COM TOMATE CEREJA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 folhas de rúcula, crua [4 g]
- 30g tomate cereja [30 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º coloque a rúcula e o tomate cereja de molho no hipoclorito por 10 minutos
- 2º Lave em água corrente
- 3º Com a faca pique a rúcula
- 4º Em um bowl coloque a rúcula picada e o tomate cereja ,
- 5º tempera com azeite e bom apetite
- 6º tempera com azeite e bom apetite

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [36 g]	% DDR
ENERGIA	67 kcal	24 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	7 mg	3 mg	0 %