



SALADA MARROQUINA DE CENOURA

Essa é uma opção de salada para variar a forma de consumir esse vegetal tão versátil que é a cenoura. Dica: se não gostar pode retirar a uva passa.

 20 minutos 20 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de cenoura crua [320 g]
- 4 colheres de sopa rasas de uva passa [40 g]
- Suco de 1 limão [48 ml]
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [40 ml]
- 1 colher de chá cheia de açúcar mascavo [4 g]
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave, descasque e corte as cenouras (em cubos, rodela, ralada, ou outra forma que preferir). Ferva água suficiente para escaldar as cenouras, mergulhe-as por 20 segundos. Depois deixe secar bem sobre o papel toalha ou um pano de prato limpo.
- 2º Com o auxílio de um processador de alimentos, emulsione o limão com o azeite, adicionando-o em fio, gradualmente e batendo sempre.
- 3º Misture o açúcar, e tempere com sal e pimenta do reino.
- 4º Aproveite a água fervida para hidratar a uva passa, e em seguida misture-a com a cenoura e envolva com o molho. Sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (57 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 134 kcal | 76 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 14 g | 8 g | 3 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 9 g | 5 g | 9 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 1 g | 6 % |
| SÓDIO | 38 mg | 21 mg | 1 % |