



SALADA FRANCESA (FOLHAS COM OVOS...) NUTRI ALESSANDRA MELO

Esta salada francesa é certamente uma refeição leve e substanciosa, muito bem vinda nos dias mais quentes.

🕒 30 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de alface crespa crua (à gosto) [100g]
- 1 porção de tomates cerejas à gosto [100g]
- 2 unidades de ovos cozidos [100g]
- cebolinha verde à gosto [20g]
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras [26 g]
- 2 colheres de sopa de azeitona preta sem caroço [17 g]
- 2 colheres de sopa cheias de atum [32g]
- Suco de 1/2 limão [12 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 dente de alho [3 g]
- 1 grama de manjericão, fresco
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco ou tinto [15 g]
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- Palmito à gosto [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para o molho, junte num processador de alimentos: o azeite, o dente de alho descascado, as folhas de manjericão e o vinagre. Processe até que se forme uma emulsão. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Reserve na geladeira.
- 2º Solte as folhas da alface e higienize uma a uma. Rasgue com as mãos em pedaços menores. Reserve.
- 3º Corte os tomates em gomos. Pique as cebolinhas, descartando o talo. Corte o pimentão vermelho em tiras, descartando as sementes. Reserve.
- 4º Descasque os ovos cozidos, corte em gomos. Reserve.
- 5º Em um prato fundo arrume o alface e em seguida adicione os gomos de tomate, a vagem cozida, as fatias de pimentão e as cebolinhas. Incorporando cuidadosamente junto ao molho. Decore com os ovos, as azeitonas, o atum e o palmito cortado em pedaços grandes (à gosto). Finalize com o suco do limão, sal e a pimenta. Sirva Fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (170 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 52 kcal | 88 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 6 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 5 g | 7 % |
| GORDURA | 3 g | 5 g | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 2 g | 8 % |
| SÓDIO | 95 mg | 161 mg | 7 % |