

**SALADA FOLHAS, BETERRABA RALADA, CENOURA[...] ALESSANDRA MELO**

Receita básica para as saladas do dia a dia. Ótima opção para manter a ingestão de fibras adequada.

 5 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 folhas médias de alface [20 g]
- 1 folha média de alface roxa crua [10 g]
- 3 folhas de rúcula, crua [6 g] **ou** 1 ramo médio de agrião [5 g]
- 1 colher de sopa cheia, cenoura crua [12 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g]
- 1 unidade de rabanete cru [25 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua [32 g] **ou** 1 folha média de repolho, cru [23 g] **ou** 1 colher de sopa de nabo cru [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienizar todos os vegetais.
- 2º Picar ou ralar os ingredientes conforme o gosto pessoal.
- 3º Adicionar o molho natural de sua preferência. [abacate ou castanhas ou tofu ou azeitona]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [95 g]	% DDR
ENERGIA	22 kcal	21 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	13 mg	12 mg	1 %