

SALADA RUCULA COM MANGA (ALESSANDRA MELO)

INGREDIENTES

- 100 gramas de rúcula, crua
- 80 gramas de manga
- 50 gramas de tomate seco

MÉTODO DE PREPARO

1º Mistura tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	70 mg	3 %