

SALADA CÉSAR (ALESSANDRA MELO) JANTAR



Esta salada foi criada pelas mãos de Caesar Cardini em 4 de julho de 1924, em seu restaurante nos Estados Unidos. Na receita original Caesar usou folhas de alface, regadas com um molho de sabor tão especial que a salada se transformou em uma das mais famosas do mundo. Atualmente, o prato é adicionado de frango, peixe ou outras carnes tornando a uma refeição completa e equilibrada.

 20 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 1 dente de alho [3 g]
- 1 ovo de galinha [50 g]
- Suco de 1/2 limão [12 g]
- 1 pitada de pimenta do reino
- 5 colheres de sopa de queijo parmesão ralado [25 g]
- 2 xícaras de chá de torrada quebrada em pedacinhos [60g]
- alface americana à gosto [200g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Solte as folhas da alface cuidadosamente, deixando-as inteiras. Lave uma a uma, depois seque e reserve.
- 2º Descasque e amasse o alho, depois adicione em uma panela pequena junto ao azeite. Ligue o fogo brando para aquecê-lo delicadamente sem deixar que frite. Desligue o fogo e reserve por cerca de 30 minutos.
- 3º Em um processador de alimentos ou liquidificador, junte o ovo, o alho com o azeite, o suco de limão e, se desejar, 2 (duas) colheres de chá de molho inglês. Processe bem até emulsionar. Tempere com pimenta do reino a gosto.
- 4º Para servir arrume as folhas da alface em um prato despejando o molho por cima e, em seguida, adicione os croutons e o queijo parmesão ralado ou em lascas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (62 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	94 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	10 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	5 %
GORDURA	10 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	225 mg	140 mg	6 %