

**SALADA CRUA DE VERDURAS COM FRUTAS (BETERRABA, CENOURA, TOMATE E ABACAXI) ALESSANDRA MELO** 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru (50 g)
- 1 fatia média de abacaxi (75 g)
- 1 unidade de limão-galego, cru (67 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rale a cenoura e beterraba descascadas, reserve.
- 2º Pique tomate e abacaxi em cubos.
- 3º Em um refratário coloque todos os ingredientes ralados e picados, tempere com limão, azeite e sal a gosto.
- 4º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (100 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 42 kcal | 42 kcal | 2 % |
| CARBOIDRATOS | 9 g | 9 g | 3 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 g | 2 % |
| GORDURA | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 10 % |
| SÓDIO | 4 mg | 4 mg | 0 % |