

**SALADA REFOGADA (ALESSANDRA MELO)**

Legumes de sua preferência

 20 minutos 10 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 2 escumadeiras médias rasas, picado de repolho [30 g]
- 1 fatia pequena de cebola crua [4 g]
- 1 fatia pequena de cebola [4 g]
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem [1 g]
- 2 pitadas de sal, cozinha [1 g]
- 50 gramas de abobrinha crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rale a cenoura, o repolho, e a abobrinha, amasse o alho e corte a cebola em fatias finas;
- 2º Refogue a cebola, alho no azeite e adicione os outros ingredientes (cenoura, repolho, abobrinha);
- 3º Adicione sal para finalizar e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	32 kcal	16 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	218 mg	109 mg	5 %