

**SALADA DE CENOURA, REPOLHO, MILHO E ALFACE (ALESSANDRA MELO)** 10 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá, picado de repolho, cru (178 g)
- 5 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (60 g)
- 5 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (120 g)
- 5 folhas grandes de alface americana crua (75 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1/2 xícara de chá de folha de coentro, crua (8 g)
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola (30 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Rale a cenoura e o repolho, pique o alface, a cebola e o coentro, acrescente o milho e reserve.
- 2º Misture o suco do limão ao azeite, despeje na salada e sirva.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (121 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	9 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	115 mg	139 mg	6 %