



SALADA RÁPIDA PARA O JANTAR NUTRI ALESSANDRA MELO

É uma salada proteica leve, anti-inflamatória, antioxidante e super nutritiva;

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de alface (10 g)
- 1/2 prato de sobremesa de rúcula (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de repolho (20 g)
- 1/2 unidade pequena, espada de manga (30 g)
- 1/2 unidade média de pepino (50 g)
- 3 unidades de tomate cereja (30 g)
- 1 unidade média de peito de frango, sem pele, grelhado (180 g) **ou** 6 fatias de queijo de soja (tofu) (120 g) **ou** 1 lata de atum em conserva drenado (120 g)
- 2 colheres de sopa de iogurte desnatado (30 g) ou zero lactose se for intolerante
- 1/2 unidade de limão
- 1/2 colher de sopa de azeite de oliva (4 g)
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (48 g)
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

1º . Em uma tigela adicione as folhas já higienizadas; . A manga, o pepino, milho, tomate, o frango e reserve. . Em uma tigelinha adicione o iogurte, sal, limão e o azeite e misture tudo. Adicione na salada e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (401 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	314 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	6 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	35 g	47 %
GORDURA	3 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	116 mg	466 mg	19 %