



SALADA CRUA COM OVO DE CODORNA

Salada de alface americana, alface roxa, tomate cereja, cebola roxa, pimentão vermelho, pimentão amarelo, pepino e ovos de codorna. Ideal para entradas de almoço e jantar.

 15 minutos 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 5 folhas médias de alface americana [50 g]
- 5 folhas médias de alface roxa [50 g]
- 5 Unidades de tomate cereja [90 g]
- 1 Rodela de cebola Roxa [37 g]
- 5 fatias médias de pimentão vermelho [30 g]
- 5 fatias médias de pimentão amarelo [30 g]
- 5 fatias pequenas de pepino [15 g]
- 5 unidades de ovo de codorna cozido [50 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as folhas de alface americana e alface roxa em pedaços grandes e coloque em uma tigela.
- 2º Acrescente os tomates cereja, as rodela de cebola roxa, pimentão vermelho, pimentão amarelo, as fatias de pepino e os ovos cozidos. Tempere com sal à gosto.
- 3º Coma à vontade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (176 g)	% DDR
ENERGIA	37 kcal	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	64 mg	113 mg	5 %