

## SALADA TROPICAL



Esta receita reúne uma variedade de verduras suculentas e vibrantes, resultando em uma mistura refrescante e cheia de sabores equilibrados. Com uma combinação de vegetais como alface crespa, rúcula, repolho roxo, cenoura ralada, pepino fatiado e manga fatiada, esta salada traz um contraste delicioso de sabores, além de texturas que se complementam.

 20 minutos 20 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 3 folhas médias de alface crespa crua [30 g]
- 5 folhas de rúcula [10 g]
- 2 folhas médias de repolho roxo, cortado em pedaços [60 g]
- 2 colheres de sopa cheias de cenoura crua ralada [24 g]
- 3 fatias pequenas de pepino [9 g]
- 1 unidade pequena de manga cortada em cubos [60 g]
- 1 pitada de sal de cozinha [0 g]
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado [10 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem as folhas e cubra o fundo de uma travessa ou tigela.
- 2º Adicione os demais ingredientes sobre as folhas, deixando o repolho e a cenoura para o final.
- 3º Depois de misturar tudo, estará pronto para o consumo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	99 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	189 mg	341 mg	14 %