



SALADA COLORIDA SEM FOLHAS

Uma opção bem colorida e nutritiva. Esses alimentos são fonte de compostos bioativos que tem potencial antioxidante, tais como betacaroteno, betalaína, antocianina, flavonoides e licopeno. Além disso, é repleto de vitaminas e minerais.

 25 minutos 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa cheias de cenoura crua ralada (60 g)
- 5 colheres de sopa cheias de beterraba crua ralada (80 g)
- 5 colheres de sopa cheias de repolho roxo cru picado (50 g)
- 10 fatias pequenas de pepino (30 g)
- 5 unidades de tomate cereja

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem os vegetais antes de cortar
- 2º Corte os vegetais. Pode ser picado, ralado ou fatiado
- 3º Misture todos os ingredientes cortados e decore com tomates cereja
- 4º Tempere com sal à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (305 g)	% DDR
ENERGIA	31 kcal	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	6 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	5 mg	16 mg	1 %