



SALADA DA RAQUEL

 17.3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de berinjela crua (200 g)
- 100 gramas de abobrinha crua
- 100 gramas de abobora Cabotia assada
- 100 gramas de brócolis cru
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 5 folhas de manjeriço, fresco (3 g)
- 2 pitadas de sal, cozinha (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º misturar e levar ao forno

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SERVIR (30 g)	% DDR
ENERGIA	63 kcal	19 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	65 mg	20 mg	1 %