



SALADA FRIA DE FAVAS

Deliciosa e nutritiva salada de favas.

 10 minutos

 30 minutos

 1 Porção

INGREDIENTES

- 1/2 dente de alho cru [2 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 1/2 colher de chá, fino de sal [4 g]
- 5 gramas de coentros crus
- 200 gramas de água da torneira
- 80 gramas de favas frescas cozidas
- 50 gramas de tomate cherry cru
- 75 gramas de queijo Fresco de Cabra Meio Gordo (Pingo Doce)
- 1 posta de pescada cozida [122 g]
- 1 rodela, sem casca de cebola crua [11 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque as favas e leve-as a cozer em água com sal, escorra e reserve. Lave os tomates e corte-os em cubos. De seguida, descasque a cebola e os dentes de alho e pique-os. Pique também os coentros. Junte tudo numa tigela.
- 2º Em seguida, acrescente o tomate cortado em cubos, o queijo fresco cortado em cubos e a pescada cozida.
- 3º Sirva e aprecie essa deliciosa salada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [530 g]	% DR
ENERGIA	71 kcal	377 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	70 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	20 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	317 mg	1680 mg	70 %