



SALADA DE COUVE COM MOLHO DE QUEIJO E COENTROS

Salada fresca, leve e deliciosa. Autora: Ana Amélia Fernandez

 25 minutos

 30 minutos

 4 Porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de couve branca crua fatiada
- 200 gramas de couve roxa crua fatiada
- 200 gramas de cenoura crua ralada
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua roxa fatiada [106 g]
- 25 gramas de coentros crus
- 200 gramas de quark, Queijo fresco - Milbona
- 20 gramas de mostarda dijon
- 1/2 colher de chá de alho em pó [2 g]
- 1/2 colher de chá de pimenta moída [2 g]
- 1 colher de chá rasa, fino de sal [5 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Junte todos os ingredientes da salada numa taça.
- 2º Num frasco, misture todos os ingredientes do molho [Queijo fresco batido, mostarda, alho em pó, pimenta moída e sal], agite bem. Deite sobre os legumes e envolva.
- 3º Leve ao frio até servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (235 g)	% DR
ENERGIA	34 kcal	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	3 g	6 g	7 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	229 mg	538 mg	22 %