



SALADA MISTA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de alface crua (28 g) **ou** 1/2 prato de agrião cru (21 g) **ou** 20 gramas de espinafres crus **ou** 30 gramas de rúcula crua **ou** 28 gramas de alface roxa crua
- 35 gramas de tomate cru **ou** 2 unidades de tomate cherry cru [32 g]
- 1.5 rodela, sem casca de cebola crua [17 g]
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 1 colher de sopa de vinagre (8 g)
- 0.1 gramas de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º • Higienizar produtos hortícolas secar e cortar os hortícolas. • Temperar com um pouco de sal, azeite e vinagre • Servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (81 g)	% DR
ENERGIA	45 kcal	36 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	70 mg	56 mg	2 %