

**SALADA MISTA DE ALFACE, PEPINO E BETERRABA** 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de alface crua (28 g) ou 30 gramas de rúcula crua ou 1/2 prato de agrião cru (21 g) ou 28 gramas de alface roxa crua ou 20 gramas de espinafres crus
- 25 gramas de beterraba (raiz) crua ralada
- 6 rodela de pepino cru (36 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	43 kcal	35 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	2 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	5 %
SÓDIO	87 mg	70 mg	3 %