

**SALADA MISTA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE** 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
- 40 gramas de cenoura crua ralada
- 35 gramas de tomate cru ou 2 unidades de tomate cherry cru (32 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 (106 g)	% DR
ENERGIA	41 kcal	44 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	73 mg	78 mg	3 %