

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

- 40 gramas de pepino cru
- 2 unidades de tomate cherry cru (32 g) ou 35 gramas de tomate cru
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 1 colher de sopa de vinagre (8 g)
- 0.1 gramas de sal
- 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

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 (105 g)	% DR
ENERGIA	39 kcal	41 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	54 mg	57 mg	2 %