



SALADA DE VERÃO

Ótima para acompanhar carne ou peixe!

 2 porções

INGREDIENTES

- 70 gramas de massa bagos [crua]
- 1 tomate laranja tamanho médio
- 3 colheres de sopa de milho
- 1/2 cebola roxa pequena
- 25 gramas de rúcula crua
- 10 unidades de azeitonas verdes
- 1 tâmara Medjool
- 2 colheres de sopa de azeite
- vinagre de sidra q.b.
- oregãos q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por cozer a massa numa panela com água e sal. Quando estiver pronta, escorra a água e com a ajuda de um coador passe a massa por água fria corrente, para parar a cozedura.
- 2º Numa saladeira coloque a massa, o tomate partido e a cebola partidos em cubos pequenos, o milho, as azeitonas partidas ao meio e a rúcula também partida de forma irregular.
- 3º Tempere com azeite, oregãos e vinagre. Misture bem e já está! Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (155 g)	% DR
ENERGIA	170 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	12 %
H. CARBONO	23 g	35 g	14 %
AÇÚCARES	5 g	8 g	8 %
GORDURA	7 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	173 mg	268 mg	11 %