Ana Rita Lebreiro
Nutricionista · 0080N

SALADA VARIADA DE MASSA DE ARROZ

Uma salada bem colorida, óptima para os dias de Verão!

2 porções

INGREDIENTES

- 60 de massa de arroz (crua)
- 80 gramas de edamame, grãos, congelados
- 30 gramas de castanha de caju torrada, sem sal
- 1 porção de queijo mozzarella light Linessa (125 g) - mini
- 3 ramos de cebolinho fresco
- 60 gramas de cenoura ralada
- 60 gramas de couve roxa crua, em juliana
- azeite q.b.
- sal q.b.
- vinagre de cidra q.b.
- oregãos q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Antes de preparar a salada, coza a massa de arroz numa panela com água e sal. Quando estiver cozida, escorra a água e passe por água fria para parar a cozedura. Reserve. Numa taça com água, coloque o edamame congelado para descongelar naturalmente.

2º No entretanto, rale a cenoura na parte grossa do ralador e a couve roxa com uma mandolina, caso não tenha, corte finamente com a ajuda de uma faca.

3º Numa saladeira coloque todos a massa de arroz, o edamame, a cenoura ralada, a couve roxa em juliana, os cajus, os mini mozzarellas cortados em metade e o cebolinho cortado em fatias finas. Tempere e misture. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (238 g)	% DR
ENERGIA	189 kcal	448 kcal	22 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	48 %
H. CARBONO	16 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	9 g	22 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	793 mg	1885 mg	79 %