

SALADA FRESCA

INGREDIENTES

- Alface qualquer tipo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para guardar e garantir aquele frescor, use papel-tolha. Intercale uma camada de papel com uma de alface já higienizada e assim por diante. O papel ajuda a puxar toda a umidade da folha, conservando-a por mais tempo. De preferência em potes com tampa fechada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	9 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	7 mg	0 %