



SALADA DE COUVE CORAÇÃO

Receita adaptada de

<https://www.iguaria.com/entrada/salada/salada-de-couve-e-cenoura/>

 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de couve lombarda crua em juliana
- 100 gramas de cebola crua em meias luas finas
- 150 gramas de cenoura crua em juliana
- 1 dente de alho cru (3 g) em tiras finas
- 30 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 1 colher de sopa de vinagre (8 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1 colher de sopa rasa, grosso de sal (16 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça misturar os ingredientes do molho: azeite, vinagre, sal, pimenta e quark e misturar até obter uma mistura homogénea. Opcional: pode adicionar ervas aromáticas como oregãos.
- 2º Noutro recipiente, colocar os hortícolas e cobrir com o molho.
- 3º Deixar cerca de 30 minutos no frigorífico e servir. -Este passo ajuda a "amaciar a couve" e ficar mais tenra na hora de consumir.
- 4º Nota: Gosto ainda de adicionar alface iceberg em fatias finas ou pimentos em tiras para sabores diferentes no mesmo prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (212 g)	% DR
ENERGIA	56 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	6 g	7 %
GORDURA	3 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	1541 mg	3260 mg	136 %