

**SALADA NO FRASCO** 2 porções**INGREDIENTES**

- 80 gramas de feijão frade cozido
- 50 gramas de milho Doce
- 80 gramas de couscous/quinoa/massa cozinhado
- 20 gramas de mix de sementes - Tostadas
- 50 gramas de alface crua
- 10 unidades, tipo cereja de tomate cru (100g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar o molho da salada no fundo do frasco.
- 2º Adicionar de seguida o feijão frade e milho.
- 3º Seguidamente adicionar o couscous.
- 4º Finalmente o tomate e alface.
- 5º Salpicar com sementes tostadas.
- 6º COZINHAR O COUSCOUS: Recipiente com sal, pimenta, temperos a gosto, 200g de couscous para 350g de água. Tapar até absorver a água.
- 7º COZINHAR AS SEMENTES: Colocar numa frigideira e tostar ligeiramente durante alguns minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [238 g]	% DR
ENERGIA	112 kcal	265 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	21 %
H. CARBONO	15 g	36 g	14 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	6 %
GORDURA	3 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	29 %
SÓDIO	44 mg	104 mg	4 %