

SALADA COM COTTAGE

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 30 gramas de alho poró
- 120 gramas de maçã
- 30 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura
- 100 gramas de uva

MÉTODO DE PREPARO

- 1º MISTURE TUDO E SIRVA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
Gordura	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	44 mg	2 %