

**SHII SALAD**

Uma salada rica em proteína vegetal e animal

 10 minutos 10 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de cogumelos shiitake laminados
- 10 gramas de Mozzarella de búfala
- 4 unidades tomate cereja [92 g]
- 1 dente de alho [3 g]
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- 10 gramas de coentros
- 4 unidades de azeitonas verdes

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Numa frigideira: Aquecer um fio de azeite, acrescentar o alho, os cogumelos laminados e saltear por 3 minutos; reservar
- 2º Numa saladeira fazer a mistura do salteado com os restantes ingredientes e regar com um pouco de vinagre balsâmico e azeite a gosto. Não necessita de sal

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [125 g]	% DR
ENERGIA	43 kcal	54 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	6 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	7 mg	8 mg	0 %