Anna Luíza Ribeiro
Nutricionista · 31665/P

# Salada proteica

Salada leve e que nutritiva, que substitui uma refeição principal e não traz sensação de estufamento e estomago pesado, e é muito bem vinda nos dias mais quentes.

Preparação 30 minutos  Total 30 minutos  1 porção

## Ingredientes

ou

1 porção de alface crespa crua, cortada em tiras (8 folhas)

ou

1 unidade de tomate medio (100g)

ou

3 unidades de ovos cozidos picados

ou

cebolinha verde à gosto

ou

1/2 pimentão vermelho cortado em tiras (26 g)

ou

2 colheres de sopa de azeitona preta sem caroço (17 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de atum (32g)

ou

Suco de 1/2 limão (12 g)

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

ou

1 dente de alho (3 g)

ou

1 grama de manjericão, fresco

ou

1 pitada de sal

ou

1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

ou

Palmito à gosto (100 g)

ou

4 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (48 g)

ou

4 colheres de sopa cheias, picado de repolho roxo cru (40 g)

ou

2 colheres de sopa cheias, de cebola picada (20 g)

## Método de preparo

1

Para o molho, junte num processador de alimentos: o azeite, o dente de alho descascado, as folhas de manjericão e o vinagre. Processe até que se forme uma emulsão. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Reserve na geladeira.

2

Solte as folhas da alface e higienize uma a uma. Rasgue com as mãos em pedaços menores. Reserve.

3

Corte os tomates em gomos. Pique as cebolinhas, descartando o talo. Corte o pimentão vermelho em tiras, descartando as sementes. Reserve.

4

Descasque os ovos cozidos, corte em gomos. Reserve.

5

Em um prato fundo arrume o alface e em seguida adicione os gomos de tomate, a vagem cozida, as fatias de pimentão e as cebolinhas. Incorporando cuidadosamente junto ao molho. Decore com os ovos, as azeitonas, o atum e o palmito cortado em pedaços grandes (à gosto). Finalize com o suco do limão, sal e a pimenta. Sirva Fria.