



SALADA COMPLETA

Para dias em que quiser consumir algo mais leve, porém completo em nutrientes!

 30 minutos

 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 pegador cheio de alface americana crua [20 g]
- 1 pegador cheio de de rúcula [20 g]
- 1 unidade pequena de filé de frango cozido e desfiado [100 g] **ou** 1 unidade pequena de filé de frango grelhado em cubos [100 g] **ou** 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva [48 g] **ou** 3 colheres de sopa cheias de grão de bico cozido [70 g]
- 100 gramas de macarrão cozido **ou** 100 gramas de quinoa cozida
- Vegetais crus à gosto (cenoura ralada, milho verde, ervilha...)
- Temperos à gosto (limão, sal, mostarda, manjericão, orégano...)
- 1 porção de creme de ricota [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes exceto o creme de ricota e os temperos em uma vasilha
- 2º Dilua o creme de ricota com água gelada até atingir o ponto de molho e incorpore os temperos
- 3º Dilua o creme de ricota com água gelada até atingir o ponto de molho e incorpore os temperos
- 4º Misture o molho no restante dos ingredientes e sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [350 g]	% DDR
ENERGIA	103 kcal	359 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	39 %
GORDURA	3 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	260 mg	910 mg	38 %