



SALADA DE POLVO

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 90 a 100 gramas de polvo cru
- 50 gramas de cebola crua
- 10 gramas de cenoura crua
- 25 gramas de tomate cru
- 50 gramas de pimentos crus (ex.: vermelho, verde, amarelo,...)
- 10 gramas de couve-flor crua
- 4 azeitonas [16 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [5 g]
- 2 colheres de sobremesa de azeite [8 g]
- 1 colher de chá de vinagre [2 g ou q.b.]
- pitada de sal [2 g]
- pitada de pimenta [1 g ou q.b.]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descongelar o polvo/pota (comprado já cozido e partido).
- 2º Higienizar a cebola, a cenoura, a couve-flor, o tomate, os pimentos e a salsa
- 3º Cozer a couve-flor numa panela com água e de seguida em partir em pedaços pequenos.
- 4º Picar a cebola, os pimentos, o tomate, as azeitonas e a salsa, e ralar a cenoura.
- 5º Misturar os pedaços de polvo/pota, a cebola, os pimentos, o tomate, as azeitonas, a cenoura, a couve-flor e a salsa.
- 6º Num pote/frasco misturar o azeite, o vinagre, uma pitada de sal e outra de pimenta.
- 7º Adicionar à salada e envolver tudo muito bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [269 g]	% DR
ENERGIA	76 kcal	204 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	34 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	4 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	486 mg	1308 mg	55 %