



## SALADA DE VEGETAIS

Pode trocar os vegetais por outros da sua preferência.

 15 minutos

## INGREDIENTES

- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade de pepino cru (270 g)
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (125 g)
- 1/2 colher de chá de alho em pó (2 g)
- q.b. de pimenta moída
- q.b. de sal
- q.b. de páprica ou pimentão doce
- gotas de sumo de limão
- 1 colher de sobremesa de mel (15 g)
- 0.5 colher de chá de mostarda
- 1 colher de sopa de salsa crua picada (5 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar a cenoura e o pepino e ripar. Descartar o interior do pepino (as sementes).
- 2º Numa tacinha à parte misturar o iogurte, o alho, a páprica/pimentão doce, o sumo de limão, a mostarda, o sal, a pimenta, o mel e a salsa picada.
- 3º Misturar o molho com os vegetais.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	41 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	5 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AÇÚCARES	6 g	7 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	140 mg	6 %