



SALADA DE REPOLHO-ROXO, MAÇÃ E MOLHO DE IOGURTE - IOGURTE

O repolho fica mais macio e mais feliz depois de receber uma leve massagem. A maçã e o molho de iogurte chegam para completar o time. É o acompanhamento perfeito para a sua próxima refeição.

 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- ½ repolho-roxo grande [5 xícaras [chá] de repolho fatiado]
- 1 maçã tipo fuji
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 colher [sopa] de caldo de limão
- 2 gramas de pimenta em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o repolho ao meio e, com um fatiador de legumes (ou mandolim), corte a metade em fatias finas — vá passando o repolho pelo mandolim com cuidado para não fatar o miolo central, que é muito firme. Se preferir, fatie fino com a faca.
- 2º Coloque o repolho numa tigela, cubra com água e lave bem. Transfira para o escurridor e encaixe sobre a tigela. Tempere com o sal e misture com as mãos, massageando bem o repolho — o sal drena o excesso de água das folhas deixando o repolho macio e com o sabor mais suave. Aperte bem para tirar o excesso de água e deixe no escurridor enquanto prepara a maçã.
- 3º Lave e seque a maçã. Corte a maçã ao meio no sentido do comprimento e descarte as sementes. Apoie a parte plana na tábua e corte as metades em fatias de 0,5 cm; depois, as fatias em tiras de 0,5 cm.
- 4º Transfira a maçã para uma tigela grande e regue com o limão. Junte o repolho, tempere com 2 colheres [sopa] de azeite e pimenta a gosto. Misture bem e sirva a seguir com o molho de iogurte.
- 5º OBS.: se preferir, misture o molho de iogurte ao repolho antes de servir, que também fica uma delícia.
- 6º OBS.: se preferir, misture o molho de iogurte ao repolho antes de servir, que também fica uma delícia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (116 g)	% DDR
ENERGIA	65 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	9 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	503 mg	584 mg	24 %