BRUNA BERCKE
Nutricionista · 54746

RECEITA SALPICÃO FUNCIONAL

45.9 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 Unidade de iogurte desnatado (2 ingredientes) Nestlé (160 g) ou 1 Copo de iogurte vegano (Vida Veg) (200 g)
- 1/2 repolho verde ralado (300g)
- 1/2 repolho roxo ralado (300g)
- 1 unidade pequena de beterraba crua ralada (80 g)
- 1 unidade média de cenoura crua ralada (120 g)
- 120 gramas de peito de frango cozido desfiado
- 2 colheres de sopa rasas de uva passa (20 g)
- 1 colher de chá de páprica (2 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Semente de abóbora, girassol e gergelim a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Com um pano de prato ou coador de café, drene o iogurte natural por cerca de 30 minutos. Reserve.

2º Em uma vasilha, misture os repolhos com a beterraba e a cenoura. Acrescente o frango desfiado e a uva-passa e mexa bem.

3º Em outro recipiente, misture o iogurte drenado, páprica, azeite, sal e pimenta-do-reino até ficar homogêneo. Incorpore esse molho aos vegetais picados e mexa bem.

4º Finalize com mais azeite e as sementes. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (25 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	17 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	8 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	2 %
GORDURA	2 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	54 mg	14 mg	1 %