

SALADA CAPRESE!



Versátil e fácil de preparar, a salada caprese leva tomates, manjericão, mussarela de búfala e cebola, e é uma explosão de cores e sabores característicos da Itália. Você pode substituir o vinagre balsâmico por um molho pesto.

 10 minutos

 40 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de tomate italiano [186 g]
- 6 unidades de tomate cereja [102 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 5 folhas de manjericão fresco [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 6 folhas grandes de rúcula [12 g] ou 1 xícara de chá de rúcula baby
- 60 gramas de mussarela de bufala
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque a cebola e corte em lâminas bem finas [corte julienne]. Mergulhe em água fria por 30 minutos. Escorra, e depois reserve.
- 2º Corte os tomates cereja ao meio e os tomates italianos em fatias ou gomos. Reserve.
- 3º Lave as folhas de rúcula e retire os talos. Rasgue grosseiramente. Se utilizar rúcula baby é só lavar. Reserve.
- 4º Corte as bolinhas de mozzarella de búfala em quatro pedaços e reserve.
- 5º Em um recipiente grande, junte todos os ingredientes e regue com o azeite, tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- 6º Sirva em um refratário, e finalize com as folhas de manjericão fresco e o vinagre balsâmico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	86 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	102 mg	106 mg	4 %