



SALADA MISTA DE LEGUMES NO VAPOR

Essa salada é funcional. Ela previne câncer de mama por conter alimentos que contem sulforafanos.

 20 minutos

 20 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 165 gramas de vagem cozida
- 3 unidades pequenas de batata baroa [Mandioquinha] [135 g] ou 2 unidades de inhame [250 g]
- 2 unidades médias de cenoura cozida [200 g]
- 1 unidade de brócolis [276 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 2 colheres de sopa, picado de cebolinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º . Em uma panela própria para cozimento a vapor coloque a vagem, por cima a batata baroa ou inhame, a cenoura e o brócolis. . Cozinhe com a panela tampada por uns 20 minutos. Abra a panela e verifique o cozimento dos vegetais, quem já estiver cozido pode ir reservando. . Coloque em uma travessa, regue o azeite. . Polvilhe o cheiro-verde. Sirva quente ou frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (205 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	112 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	10 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	6 %
GORDURA	1 g	2 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	22 %
SÓDIO	13 mg	28 mg	1 %