



SALADA PROTEICA

Essa salada é uma ótima opção pra inserir mais proteínas e fibras no dia a dia, de forma gostosa, com texturas crocantes.

 2 porções

INGREDIENTES

- 15 colheres de sopa cheias de ervilha cozida e al dente (450 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- Sal a gosto
- 1/2 colher de chá de paprica defumada (1 g) - opcional
- 5 ramos pequenos de couve flor assada [Forno ou Airfryer] (150 g) **ou** 5 floretes de Brócolis assado [Forno ou Airfryer] (80 g)
- 1 xícara de chá, tiras ou fatias de cenoura assada [Forno ou airfryer] (122 g) **ou** 1 xícara, em cubos de abóbora cabotian assada [Forno ou Airfryer] (116 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo dentro um recipiente e está pronto!
- 2º Você pode personalizar os temperos à seu gosto, como por exemplo, incluir Salsinha e Cebolinha, Orégano, Cebola e Alho, caldo de Limão, Cúrcuma... Esses ingredientes possuem poucas alorias, e por isso, podem ser usados sem receio.
- 3º Lembrando, que se você não gostar e/ou não puder comer alimentos com textura crocante, é só colocar as opções cozidas. Assim também vale para a Ervilha, que não precisa necessariamente ser al dente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (347 g)	% DDR
ENERGIA	65 kcal	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	7 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	13 %
GORDURA	3 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	38 %
SÓDIO	186 mg	645 mg	27 %