



SALADA VERDE DE DELÍCIAS DO MAR E OVO

Salada verde de delícias do mar e ovo

 30 minutos

 30 minutos

INGREDIENTES

- 1/4 prato de alface crua (15 g)
- 75 gramas de pepino cru
- 50 gramas de pimento cru
- 50 gramas de tomate cru
- 116 gramas de delícias do mar Continente
- 1 unidade de ovo de galinha cozido (56 g)
- 7 gramas de cebola crua
- 75 gramas de courgette crua

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça de vidro, coloque as folhas de alface, corte o tomate em pedaços pequenos e pique a cebola finamente; corte o pepino e o pimento em quatro e fatie; rale a courgette. Corte as delícias do mar e o ovo às rodelas fininhas. Tempere a gosto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	59 kcal	3 %
PROTEÍNA	4 g	8 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	21 mg	1 %