



BOWL COM COUVE, BATATA DOCE E MAÇÃ

INGREDIENTES

- 1/4 prato de couve portuguesa cozida (60 g)
- 150 gramas de batata doce crua
- 50 gramas de maçã verde fatiada
- 1/2 prato de couve de Bruxelas cozida (171 g)
- 62.5 gramas de iogurte grego light
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 10 gramas de polpa tomate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozinhe a couve portuguesa e as couves de bruxelas
- 2º Asse a batata doce e corte aos cubos
- 3º Fatie a maçã
- 4º Coloque tudo no bowl
- 5º Junte ao iogurte as especiarias: Cominho em pó, paprika, sementes de sésamo, e 1 colher de chá de sumo de limão, o sal e pimenta a gosto
- 6º Junte ao iogurte as especiarias: Cominho em pó, paprika, sementes de sésamo, e 1 colher de chá de sumo de limão, o sal e pimenta a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	77 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	13 g	5 %
AÇÚCARES	6 g	7 %
GORDURA	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	44 mg	2 %