



SALADA DE PEPINO SUNOMONO

Maneira rápida de ingerir fibras, matar uma vontade de comer algo fresco e crocante e cheio de sabor com um valor energético baixo.

INGREDIENTES

- 1 unidade de pepino cru (270 g)
- 40 gramas de molho de soja
- 1/2 colher de chá, grosso de sal (4 g)
- 1 dente de alho cru (3 g) ralado
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Fatiar o pepino numa manolína ou co outro utensílio que permita uma fatia fina de pepino.
- 2º Adicionar o alho ralado, temperar com sal e molho de soja. Envolver muito bem.
- 3º Adicionar as sementes de sésamo (podem ser aquecidas previamente para soltar aromas e óleos).
- 4º Adicionar as sementes de sésamo (podem ser aquecidas previamente para soltar aromas e óleos).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	51 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	5 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	3 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	2399 mg	100 %