

SALADA NO POTE

 1 Porção

INGREDIENTES

- 2 folhas médias de alface [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de repolho [20 g]
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura [25 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]
- 1 fatia média de batata doce cozida [70 g] **ou** 1 xícara de chá de croutons, natural [30 g]
- 100 gramas de frango Desfiado **ou** 80 gramas de patinho moído **ou** 1 lata de atum em conserva em óleo [198 g]
- 5 unidades de ovo de codorna cozido [50 g] **ou** 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho [20 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes em uma tigela e misture. Misture a mostarda com o mel e finalize sobre a salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (313 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	408 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	9 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	45 g	60 %
GORDURA	4 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	220 mg	687 mg	29 %