Cassiane Cunha
Nutricionista · 17139D

SALADA NIÇOISE

Salada à moda de Nice, esta salada francesa é certamente uma refeição leve e substanciosa, muito bem vinda nos dias mais quentes.

30 minutos
30 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de alface crespa (260 g)
- 4 unidades de tomate italiano (248 g)
- 4 unidades grandes de ovos de galinha cozidos (200 g)
- 3 maços de cebolinha verde (45 g)
- 8 filés de aliche ou anchovas em conserva (32 g)
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras (26 g)
- 10 colheres de sopa cheias de vagem cozida (200 g)
- 2 colheres de sopa de azeitona preta sem caroço (17 g)
- 10 colheres de sopa cheias de atum em conserva (160 g)
- Suco de 1/2 limão (12 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 5 folhas de manjericão fresco (3 g)
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco ou tinto (15 g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

1º Para o molho, junte num processador de alimentos: o azeite, o dente de alho descascado, as folhas de manjericão e o vinagre. Processe até que se forme uma emulsão. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Reserve na geladeira.

2º Solte as folhas da alface e higienize uma a uma. Rasgue com as mãos em pedaços menores. Reserve.

3º Corte os tomates em gomos. Pique as cebolinhas, descartando o talo. Corte o pimentão vermelho em tiras, descartando as sementes. Reserve.

4º Descasque os ovos cozidos, corte em gomos. Reserve.

5º Em um prato fundo arrume o alface e em seguida adicione os gomos de tomate, a vagem cozida, as fatias de pimentão e as cebolinhas. Incorporando cuidadosamente junto ao molho. Decore com os ovos, as azeitonas, as lascas de atum e os filés de aliche ou anchova. Finalize com o suco do limão, sal e a pimenta. Sirva Fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	3 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	19 %
GORDURA	5 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	186 mg	385 mg	16 %