Daiane Pontes
Nutricionista · 24654

SALADA DE LEGUMES (CONGELAR)

1.6 Porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cenoura (46 g)
- 3 colheres de sopa rasas de vagem cozida (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde (48 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe a cenoura e a vagem até que fiquem al dente (não deixe amolecer demais para que mantenham a textura após o descongelamento).
2º Deixe os legumes esfriarem completamente.
3º Misture a cenoura, a vagem e o milho cozido em uma tigela.
4º Tempere com sal, azeite e suco de limão (se preferir).
5º Divida a salada em porções e congele em potes herméticos por até 3 meses.
6º Para consumir, descongele no refrigerador e ajuste o tempero, se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	94 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	10 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	187 mg	187 mg	8 %