



## 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 %