

## SALADA FINESSE

Nutritiva Saladeria

 1.1 Porções

### INGREDIENTES

- 1 porção de mix de Folhas [50 g]
- 5 unidades de tomate cereja [75 g]
- 80 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 unidade media de ovo de galinha cozido [45 g]
- 20 gramas de queijo gorgonzola
- 6 fatias pequenas de pepino [18 g]
- 5 unidades médias de azeitona preta em conserva [15 g]
- 4 unidades grandes de morango [80 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º mix de folhas

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [350 g]	% DDR
ENERGIA	91 kcal	318 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	3 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	34 g	46 %
GORDURA	4 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	161 mg	562 mg	23 %