



GREEN SALAD

Ótima opção de salada verde rica em vitamina C, antioxidantes e fibras, contribuindo para a saúde cardiovascular, digestiva e imunológica. Fonte de hidratação e antioxidantes, e pode auxiliar no controle do açúcar no sangue. Fonte também de gorduras saudáveis e vitaminas sendo benéfica para a saúde do coração e para a pele.

 10 minutos 20 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 1/2 unidade média de repolho, cru [454 g]
- 1 unidade de pepino japonês, com casca, cru [301 g]
- 1 unidade média de cebolinha verde, crua [15 g]
- 1/2 unidade pequena de abacate [185 g]
- 10 raminhos de salsinha, crua [10 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 50 mililitros de água, gelada [50 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fatie o repolho já gelado em tiras finas, pepino gelado em quadradinhos, e a cebolinha gelada. Reserve.
- 2º Para o molho: Bata no processador, liquidificador, ou mixer, o abacate com limão, alho, sal, salsinha e adicione água até a consistência desejada.
- 3º Adicione o molho aos vegetais e acerte o sal se necessário.
- 4º Caso os vegetais estiverem fora da geladeira, leve a salada para gelar por 1 hora.
- 5º Está pronta para servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [101 g]	% DDR
ENERGIA	33 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	25 mg	26 mg	1 %