

Emanuelly Souza

💼 Nutricionista · 20700



SALADA CAPRESE

Versátil e fácil de preparar, a salada caprese leva tomates, manjericão, mussarela de búfala e cebola, e é uma explosão de cores e sabores característicos da Itália. Você pode substituir o vinagre balsâmico por um molho pesto.

10 minutos

40 minutos

4 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de tomate italiano (186 g)
- 6 unidades de tomate cereja (102 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 5 folhas de manjericão fresco (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 6 folhas grandes de rúcula (12 g) ou 1 xícara de chá de rúcula baby
- 60 gramas de mussarela de bufala
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque a cebola e corte em lâminas bem finas (corte julienne). Mergulhe em água fria por 30 minutos. Escorra, e depois reserve.
- 2º Corte os tomates cereja ao meio e os tomates italianos em fatias ou gomos. Reserve.
- 3º Lave as folhas de rúcula e retire os talos. Rasgue grosseiramente. Se utilizar rúcula baby é só lavar. Reserve.
- 4º Corte as bolinhas de mozzarella de búfala em quatro pedaços e reserve.
- 5° Em um recipiente grande, junte todos os ingredientes e regue com o azeite, tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- 6º Sirva em um refratário, e finalize com as folhas de manjericão fresco e o vinagre balsâmico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (104 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 82 kcal | 86 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 5 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 6 g | 6 g | 11 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 3 g | 12 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 102 mg | 106 mg | 4 % |