



## SALADA CRUA

Versátil e fácil de preparar.

 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 manjeriço fresco (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 6 folhas grandes de rúcula (12 g) **ou** 2 folhas médias de alface (20 g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 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 ou de alface e retire os talos. Rasgue grosseiramente.
- 4º Em um recipiente grande, junte todos os ingredientes e regue com o azeite, tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- 5º Sirva em um refratário, e finalize com as folhas de manjeriço fresco.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (98 g)	% DDR
ENERGIA	38 kcal	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	45 mg	44 mg	2 %