

**SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE, COUVE, REPOLHO, PEPINO E GERGELIM)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 folhas médias de alface americana crua (30 g)
- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 6 fatias pequenas de pepino cru (18 g)
- 1 colher de sopa de semente de gergelim
- 2 colheres de sopa cheias, picado de repolho (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave todos os vegetais em água corrente para remover as sujidades;
- 2º Em seguida, prepare uma solução de água com hipoclorito de sódio, na proporção de uma colher de sopa de hipoclorito para cada 1 litro de água. Deixe os vegetais de molho na solução por 20 minutos. Em seguida enxágue em água corrente para remover o excesso do sanitizante.
- 3º Corte o pepino em rodela e o tomate em rodela ou picado; O alface, couve e repolho cortar em tiras.
- 4º Para temperar, acrescente o azeite, o orégano e, se quiser, também pode acrescentar algumas gotinhas de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (98 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	5 mg	5 mg	0 %