



MOZZARELLA COM TOMATE

Entrada simples, nutritiva e saborosa, que fica sempre bem na mesa

 6 porções

INGREDIENTES

- 2 bolas de queijo mozzarella light (250 g)
- 2 unidades médias de tomate (270 g)
- Manjeriçao fresco q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar em fatias finas a mozzarella e o tomate
- 2º Dispor de forma intercalada num prato, de modo a criar o efeito visual da diferença das cores
- 3º Decorar com folhas de manjeriçao
- 4º Temperar com sal, pimenta e um fio de azeite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (83 g)	% DR
ENERGIA	104 kcal	86 kcal	4 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	18 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	167 mg	139 mg	6 %