

**SALADA DE ALFACE REFRESCANTE** 2.5 porções**INGREDIENTES**

- 3 folhas médias de alface (30 g)
- 4 colheres de sopa cheias, picada de cenoura (100 g)
- 4 fatias médias de tomate (60 g)
- 8 fatias pequenas de pepino (24 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 9 raminhos de folha de coentro, crua (20 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Juntar todos os ingredientes e temperar com sal, azeite e suco de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	35 mg	35 mg	1 %