

**SALADA DE ALFACE REFRESCANTE** 5 porções**INGREDIENTES**

- 5 folhas médias de alface (50 g)
- 1 unidade pequena de cenoura ralada (46 g)
- 1 unidade pequena de tomate picado (50 g)
- 1 unidade média de pepino ralado (100 g)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 unidade de limão (60 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 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 (52 g)	% DDR
ENERGIA	30 kcal	16 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	196 mg	102 mg	4 %