



SALADÃO - SUBSTITUIÇÃO ALMOÇO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 prato de sobremesa de rúcula [30 g] **ou** 5 folhas médias de alface [50 g]
- 1 xícara de chá, picado de repolho, cru [89 g] **ou** 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua [32 g] **ou** 1/2 xícara de chá, picada de cenoura, crua [64 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de pepino cru [54 g] **ou** 2 fatias médias de tomate [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva [48 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cozido [156 g] **ou** 1 unidade pequena de filé de frango grelhado [100 g]
- 1/2 xícara de chá, esfarelado de queijo, branco [59 g]
- 1 colher de sobremesa de molho de Mostarda e Mel [18 g]
- 10 gramas de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal **ou** 6 unidades de amêndoa [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Monte a salada da maneira que julgar melhor: Dica primeiro as folhas, repolho, depois a cenoura ou beterraba ralada, tomate picado e milho, o frango em cubinhos ou ovo picado, o queijinho branco esfarelado por cima de tudo, os nuts e o molho!
- 2º O molho de mostarda também pode ser substituído por 1 colher de sopa de molho de iogurte natural+ limão + azeite de oliva e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (441 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	532 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	6 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	44 g	58 %
GORDURA	7 g	29 g	52 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	12 g	53 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	33 %
SÓDIO	189 mg	832 mg	35 %