

SALADA COLORIDA



Por Gisela Arnaud A variedade de alimentos e cores no prato é uma das melhores estratégias para garantir que estás a consumir todos os nutrientes que necessitas para manteres a saúde em grande! Os vegetais são uma importante fonte de vitaminas, minerais e fibras. Divirta-se com as cores nas refeições!

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 punhado de rúcula crua
- 1 punhado de canónigos crus
- 1/2 prato raso cheio de alface roxa crua picada
- 1 chávena de tomate cherry cru
- 4 unidades médias de azeitona sem caroço cortadas em rodela
- 1/2 unidade de cebola roxa cortada em fatias finas
- 1 unidade pequena de laranja ou 1 unidade de clementina
- 10 gramas de queijo Feta
- 1/2 noz picada
- 1 colher de sopa de azeite
- ervas a gosto para temperar
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º lave bem e higienize todos os ingredientes frescos
- 2º corte a cebola e deixe de molho em água gelada enquanto prepara a salada
- 3º corte os tomatinhos ao meio
- 4º corte as azeitonas em rodela finas
- 5º amasse a noz para que fique em pedacinhos pequenos
- 6º corte o queijo feta em lascas finas
- 7º lave a laranja e corte em quatro pedaços, retire a casca com as mãos e procure manter a parte branca [entrecasca], corte em pedaços menores
- 8º em um prato fundo, misture bem as azeitonas, a cebola em fatias finas, o tomatinhos cortados, o azeite e as ervas que goste para temperar
- 9º acrescente as folhas, o queijo, a laranja e as nozes
- 10º Acrescente um pitada de sal (se desejar) e acerte as ervas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DR
ENERGIA	55 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	4 g	6 g	7 %
GORDURA	3 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	153 mg	276 mg	12 %