



RECEITA DE BALDÃO DE SALADA

Fique saciado e com pouquíssimas calorias.

INGREDIENTES

- 1 prato de sobremesa cheio, picada de alface americana crua (30 g)
- 5 folhas de rúcula, crua (10 g) **ou** 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 folha média de acelga crua (10 g)
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (36 g)
- 3 fatias pequenas de tomate com semente cru (30 g)
- 1 peito pequeno de frango cozido e desfiado (140 g) **ou** 10 unidades de ovo de codorna cozido (100 g)
- 80 gramas de iogurte natural
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g)
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha (9 g)
- 5 fatias pequenas de cebola (20 g)
- 50 gramas de macarrão, de arroz, cozido
- 20 gramas de pepino cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o macarrão e reserve. [O macarrão de arroz é uma massa mais firme]
- 2º Prepare o molho com o iogurte, mostarda, mel e use os temperos de sua preferência.
- 3º Fatie a cebola em rodela finas e deixe de molho em água gelada por 10 minutos para que fique menos ácida.
- 4º Prepare a proteína da forma que preferir. Frango grelhado e picado em tiras fica ótimo na salada, ou pode utilizar a receita de frango desfiado que disponibilizo.
- 5º Pique o restante dos ingredientes e misture tudo. Adicione as rodela de cebola por cima, a proteína, o macarrão e por fim, o molho. Misture tudo e seja feliz!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	94 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	91 mg	4 %