

TABULE

Salada árabe saudável e funcional.

 15 minutos 2 horas e 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 45 gramas de trigo para kibe
- 2 unidades médias de tomate picado (200 g)
- 1 unidade média de cebola picada (70 g)
- 2 unidades médias de pepino cru picado (200 g)
- 1 colher de sopa de salsinha picada (4 g)
- 3 colheres de sopa de suco de limão (15 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 pitada de sal e pimenta do reino (0 g)
- 1/4 colher de chá de noz-moscada, moída
- hortelã picada
- salsa picada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, deixe o trigo de molho por duas horas.
- 2º Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema na mão para retirar o excesso de umidade.
- 3º Passe a cebola picada em água fria e escorra bem.
- 4º Junte os outros ingredientes (menos o tomate) e deixe tampado na geladeira por pelo menos 8 horas.
- 5º Acrescente os tomates na hora de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	6 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	4 mg	6 mg	0 %