



## SALADA DE BIFUM

 40 minutos 40 minutos 12 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de macarrão, de arroz, cozido [Bifum]
- 1 unidade grande de cenoura cozida [135 g]
- 2 unidades médias de tomate [200 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 unidade média de pepino japonês [100 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 200 gramas de presunto
- Sal de Cozinha à gosto [0 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha misture a cenoura e o pepino ralados em tirinhas, os tomates e a cebola picados em cubinhos, o presunto também em tiras, e o suco de meio limão, reserve.
- 2º Bata os ovos, tempere a gosto e dependendo do tamanho da sua frigideira, faça quantos omeletes der, desde que fiquem fininhos como massa de panqueca, e corte-os em tirinhas. Adicione na mesma vasilha.
- 3º Cozinhe o bifum em água fervente com um pouco de sal e um fio de óleo, até que fique 'al dente', em média vão apenas uns três minutos, escorra.
- 4º Misture todos ingredientes e sirva em uma travessa, depois de estar tudo frio ou gelado, como preferir.
- 5º Cada porção deve ser temperada no próprio prato. Vai bem ou com sal temperado e azeite.
- 6º Salpique Gergelim.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (82 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 102 kcal  | 84 kcal           | 4 %   |
| CARBOIDRATOS       | 8 g       | 7 g               | 2 %   |
| PROTEÍNA           | 6 g       | 5 g               | 7 %   |
| GORDURA            | 5 g       | 4 g               | 8 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g               | 5 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 1 g               | 4 %   |
| SÓDIO              | 229 mg    | 188 mg            | 8 %   |