



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 %