

SALADA DE QUEIJO-FRESCO COM PERA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de queijo fresco magro
- metade de uma pera tamanho médio
- alface roxa q.b. e rúcula
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo (descascadas) [15 g]
- 1/2 unidade de cenoura ralada
- 3 colheres de sopa de quinoa, cozinhada [45 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave a alface, a rúcula e a cenoura e coloque numa saladeira
- 2º Parta o queijo em cubinhos e junte
- 3º Adicione a pera fatiada, as sementes e a quinoa previamente cozida
- 4º Tempere com o azeite, o mel e o vinagre balsâmico (opcional), misturar e servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [236 g]	% DR
ENERGIA	126 kcal	297 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	32 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	8 g	9 %
GORDURA	7 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	13 mg	31 mg	1 %