



BOWL DE ABACATE, ABÓBORA E COGUMELOS

 1 porção

INGREDIENTES

- Rúcula, a gosto
- Espinafres, a gosto
- Cogumelos salteados
- 1/4 prato de abóbora crua
- 5 unidades, tipo cereja de tomate cru
- 1/2 unidade de pepino cru
- 50 gramas de milho doce
- 1/2 unidade de abacate
- 1 colher de sobremesa de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Partir a abóbora em rodela e, junto com o milho, deixar no forno durante 15 minutos, temperada com tomilho e alho em pó
- 2º Numa tigela, juntar as folhas verdes cruas, o pepino, os tomates, os cogumelos previamente salteados, a abóbora assada, o milho e o abacate
- 3º Temperar a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (741 g)	% DR
ENERGIA	33 kcal	245 kcal	12 %
PROTEÍNA	1 g	10 g	20 %
H. CARBONO	2 g	17 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	9 g	10 %
GORDURA	2 g	16 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	12 g	48 %
SÓDIO	23 mg	173 mg	7 %