

**BALDE DE SALADA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 prato raso cheio, picada de alface americana crua [80 g]
- 50 gramas de manga Palmer crua
- 1/2 unidade grande de beterraba cozida [168 g]
- 1/2 unidade média de cenoura cozida [50 g]
- 1/2 unidade média de pepino [50 g]
- 1/2 lata de milho verde enlatado, drenado [100 g]
- 1/2 unidade grande de tomate [75 g]
- 100 gramas de carne bovina grelhada **ou** 1 unidade pequena de peito de frango, sem pele, grelhado [140 g]
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho [20 g]
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 pegador de macarrão cozido [110 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece cozinhando o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e reserve
- 2º Corte a carne assada em tiras e reserve
- 3º Pique o alface e o pepino, pique a beterraba e a cenoura e corte os tomates no formato de sua preferência
- 4º Em um “balde” (pote, ou bowl), coloque todos os ingredientes
- 5º Para o molho, misture o azeite, a mostarda e o mel
- 6º Tempere a gosto com o sal
- 7º Adicione ao balde e misture para servir em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (881 g)	% DDR
ENERGIA	96 kcal	845 kcal	42 %
CARBOIDRATOS	11 g	99 g	33 %
PROTEÍNA	6 g	53 g	71 %
GORDURA	3 g	28 g	51 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	15 g	59 %
SÓDIO	89 mg	786 mg	33 %