



SALADA CAMPONESA (CÓPIA)

Comum em todo o Oriente Médio, sobretudo na Síria e no Líbano, esse prato tem origem turca. É uma salada simples e refrescante, muitas vezes servida como acompanhamento de carnes e aves.

 10 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de tomate italiano [248 g]
- 1 unidade pequena de pepino [100 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 unidade pequena de pimentão verde [38 g]
- 4 colheres de sopa de salsa [40 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 unidade de limão siciliano [60 g]
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela média coloque água para ferver. Em seguida mergulhe os tomates apenas por alguns segundos. Retire sua pele e corte em cubos médios, retirando as sementes. Reserve.
- 2º Descasque o pepino e corte em cubos pequenos. Reserve.
- 3º Descasque a cebola roxa e corte em cubos pequenos. Reserve.
- 4º Corte o pimentão em cubos pequenos desprezando as sementes e o pedúnculo. Reserve.
- 5º Em uma tigela grande, junte o tomate, o pepino, a cebola e o pimentão. Acrescente a salsa picada grosseiramente e o azeite, depois tempere com o suco do limão siciliano, sal e pimenta do reino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (95 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	30 mg	28 mg	1 %