



SALADA DE SHIITAKE

 20 minutos

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 10 folhas médias de alface [100 g]
- 350 gramas de cogumelos, shitake, cru
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [12 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Modo de preparo: Espalhe as folhas de alface em uma travessa, salpique com os cogumelos, o cheiro-verde e a cenoura picada; Misture o alho, o azeite e o suco de limão e regue a salada; Sirva em seguida. https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/comida-caseira/saladas-completas-11-receitas-que-funcionam-como-refeicoes-inteiras,1618246ba9ac83c31e11b616db81fe299gepqwfw.html?utm_source=clipboard

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (520 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	363 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	6 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	10 g	13 %
GORDURA	5 g	26 g	47 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	41 %
SÓDIO	41 mg	213 mg	9 %