

**SALADA COM AVOCADO [ABACATE]** 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 10 folhas médias de alface [100 g]
- 2 unidades pequenas de tomate [100 g]
- 4 colheres de sopa cheias picado de abacate [180 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 5 gramas de coentro
- 5 gramas de cebolinha
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Disponha a alface em uma saladeira, espalhe os tomates, o avocado e então regue com o suco de limão; Espalhe ramos de coentro por cima e tempere com sal, pimenta e azeite antes de servir. 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 (423 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	412 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	6 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	10 %
GORDURA	8 g	35 g	63 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 g	52 %
SÓDIO	47 mg	198 mg	8 %