



ESPAGUETE DE PUPUNHA COM MANJERICÃO

INGREDIENTES

- 600 gramas de palmito pupunha em formato de espaguete OU abobrinha crua cortada no mesmo formato
- 100 gramas de manjericão
- Sal e pimenta a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Basta misturar todos os itens e está pronto!
- 2º Não é necessário aquecer ou levar ao forno.
- 3º Você pode juntar outras ervas da sua preferência, se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	27 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	3 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	388 mg	16 %