

SALADA DE ABÓBORA



Por ser rica em vitaminas, fibras e minerais (magnésio e potássio), auxilia bastante na prevenção de doenças do coração. Alguns dos benefícios para o sistema cardiovascular são manter a pressão arterial equilibrada, reduzir o colesterol e, conseqüentemente as chances de um derrame. Dica: faça pelo menos 2 horas antes de servir, para que assim a salada pegue bem o tempero.

 40 minutos
 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara, em cubos de abóbora moranga crua [116 g]
- 2 xícaras de chá de suco de limão, cru [488 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade pequena de cebolinha verde, crua [5 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a abóbora em pedaços médios e os cozinhe em água e sal até ficar al dente. Não é necessário colocar na panela de pressão.
- 2º Após cozidos, coloque os pedaços de abóbora em uma travessa e acrescente as rodela de cebola e o sal.
- 3º À parte, faça um tempero com o limão, orégano, azeite e o cheiro-verde.
- 4º Misture bem e despeje sobre as abóboras.
- 5º Leve à geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (112 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 32 kcal | 36 kcal | 2 % |
| CARBOIDRATOS | 6 g | 7 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 1 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 24 mg | 27 mg | 1 % |