

**SALADA DE FOLHAS AO MOLHO DE IOGURTE - KARYNE MARVILA**

Acompanhamento

 20 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 45 gramas (3 colheres de sopa) de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco (11 g)
- 1 colher de chá de vinagre balsâmico
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 2 folhas médias de alface americana crua (20 g)
- 2 folhas grandes de alface roxa crua (30 g)
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com as mãos, quebre as folhas de hortelã no tamanho que desejar (nunca corte as folhas com faca, pois, em contato com metais, as folhas escurecem devido à oxidação).
- 2º Feito isso, em um recipiente, misture o iogurte, as folhas de hortelã, o vinagre, o azeite e o sal e conserve em geladeira até esfriar.
- 3º Sirva como acompanhamento em um prato separado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (118 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	224 mg	264 mg	11 %