nutrium

Karyne Marvila
Nutricionista · 22103250

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 resfriar.

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 %