



## SALADA DE FOLHAS VERDES ESCURAS (AGRIÃO, RÚCULA, CHICÓRIA, BRÓCOLIS) - KARYNE MARVILA

 1 porção

Salada rica em magnésio, ômega 3 e Vitaminas do Complexo B.

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de agrião, cru
- 1/2 xícara de chá de rúcula, crua
- 2 folhas médias de chicória crua [24 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido [30 g]
- 3 folhas médias de alface americana crua [30 g]
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem [1 g]
- 1 pitada de sal de ervas
- 1 colher de sobremesa de suco de limão, cru

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Após higienizar bem as folhas, corte-as e organize em um recipiente
- 2º Tempere com o azeite, sal de ervas e o limão

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [291 g]	% DDR
ENERGIA	21 kcal	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	26 mg	75 mg	3 %