

**SALADA COLORIDA COM FRUTAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 5 fatias pequenas de pepino [15 g]
- 1/2 unidade média de maçã [76 g]
- 1 folha grande de alface americana crua [15 g]
- 5 fatias médias de tomate [75 g]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [24 g]
- 1 colher de sopa cheia, ralada de beterraba crua [16 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de agrião cru [14 g]
- 1/2 folha de rúcula, crua [1 g]
- 1/2 xícara de chá, peças de manga, crua [83 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Monte a salada em um recipiente. Tempere com azeite de oliva extra-virgem, sal e limão;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (318 g)	% DDR
ENERGIA	40 kcal	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	10 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	8 mg	26 mg	1 %