



SALADA CRUA (ALFACE, COUVE, MAÇÃ, PEPINO, BETERRABA E GERGELIM)

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 folhas médias de alface americana crua (20 g)
- 1/2 folha média de couve manteiga crua
- 1/2 unidade média de maçã
- 5 rodela de pepino cru
- 2 colheres de sopa cheias de beterraba crua ralada
- 1 colher de sopa de semente de gergelim
- 2 colheres de sopa de ervilha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave todos os vegetais em água corrente para remover as sujidades;
- 2º Em seguida, prepare uma solução de água com hipoclorito de sódio, na proporção de uma colher de sopa de hipoclorito para cada 1 litro de água. Deixe os vegetais de molho na solução por 20 minutos. Em seguida enxágue em água corrente para remover o excesso do sanitizante.
- 3º Corte a maçã em cubos, o pepino em rodela e o tomate em rodela ou picado; rale a beterraba; As folhas de alface e couve podem ficar inteiras ou cortadas em pedaços menores.
- 4º Para temperar, acrescente o azeite, o orégano e, se quiser, também pode acrescentar algumas gotinhas de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (194 g)	% DDR
ENERGIA	77 kcal	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	12 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	84 mg	163 mg	7 %