



SALADA DE BRÓCOLO CRU , COUVE-FLOR, NOZES , QUEIJO FETA E AZEITONAS

O brócolo cru apresenta a enzima mirosinase que é ativada quando o brócolo é picado ou mastigado. Essa enzima transforma os glucosinolatos em sulforafano, num composto com propriedades antioxidantes e anticancerígenas.

 40 minutos 1 hora 15 colheres de servir

INGREDIENTES

- 1 unidade de brócolos crus
- 1 unidade de couve-flor crua [opcional]
- 10 metades de nozes miolo
- 10 azeitonas verdes
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- ervas e temperos a gosto
- 1 porção de vinagre balsâmico (10g) ou sumo de limão.
- 50 gramas de queijo feta

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienize todos os ingredientes ;
- 2º Separe os floretes do brócolo e da couve-flor e pique com uma faca ou uma picadora.
- 3º Torre as nozes picadas, numa frigideira.
- 4º Corte as azeitonas em rodela e reserve. Desfarele o queijo feta.
- 5º Misture os brócolos, a couve-flor [opcional] picada, com as nozes, o queijo feta, o azeite e o vinagre balsâmico ou sumo de limão.
- 6º Tempere com cebolinho ou hortelã picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SERVIR (60 g)	% DR
ENERGIA	192 kcal	115 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	7 %
H. CARBONO	4 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	17 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	443 mg	266 mg	11 %