



SALADA CAESAR

INGREDIENTES

- 1 unidade média de filé de frango grelhado (140 g)
- 1 prato cheio alface americana crua (80 g)
- 4 unidades de tomates cereja
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 1/2 xícara [chá] de Biscoitinhos em pedacinhos pequenos integrais
- 1 colher de sobremesa rasa de mostarda molho (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 de colher [sopa] de Suco de Limão
- 1 colher de chá de sal (6 g) ou 1 colher de chá de vinagre

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fatie o filé em pequenos pedaços. Corte as folhas de alface e os tomates e coloque em um prato. Adicione a cenoura ralada e as torradinhas. Em um recipiente à parte, misture azeite, mostarda, suco de limão, sal e vinagre para que forme um molho. Regue a salada que está no prato e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	453 mg	19 %