

Salada base

Receita básica para as saladas do dia a dia. Ótima opção para manter a ingestão de fibras adequada.

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 15 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

2 folhas médias de alface (20 g)

ou

1 folha média de alface roxa crua (10 g)

ou

3 folhas de rúcula, crua (6 g)

ou

1 ramo médio de agrião (5 g)

ou

1 colher de sopa cheia, cenoura crua (12 g)

ou

2 fatias médias de tomate (30 g)

ou

1 unidade de rabanete cru (25 g)

ou

2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua (32 g)

ou

1 folha média de repolho, cru (23 g)

ou

1 colher de sopa de nabo cru (10 g)

Método de preparo

- 1
Higienizar todos os vegetais.
- 2
Picar ou ralar os ingredientes conforme o gosto pessoal.
- 3
Adicionar o molho natural de sua preferência. [abacate ou castanhas ou tofu ou azeitona]