

SALADA DE PEPINO

Opção refrescante para jantar ou complementar uma refeição

 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade média de pepino (100 g)
- 1/2 lata de atum, branco, lata em água, sólido drenado (86 g) ou 0.4 peitos médios de frango cozido (72 g) ou 1 fatia de queijo ricota (50 g)
- 15 gramas de queijo processado, base de cream cheese
- 0.2 unidades de limão tahiti cru (12 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 100 gramas de milho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fatie o pepino bem fininho
- 2º Em uma tigela, misture todos ingredientes e tempere a gosto. Guarde e consuma gelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	176 mg	7 %