



SALADA E LEGUMES A VONTADE

escolha seus preferidos e coma a vontade

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- Alface a vontade
- Tomate a vontade
- Cenoura ralada a vontade
- Brócolis a vontade
- Abobrinha a vontade
- Repolho a vontade
- Chuchu a vontade
- Abóbora a vontade
- Rucula a vontade
- Couve a vontade

MÉTODO DE PREPARO

1º Faça seus legumes assados ou cozidos, lave bem suas saladas, cuidado com temperos, e molhos para não exagerar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (524 g)	% DDR
ENERGIA	28 kcal	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	6 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	11 %
GORDURA	0 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	45 %
SÓDIO	9 mg	47 mg	2 %