



SALADA REFEIÇÃO

Salada baixa em calorias, fornece micronutrientes e fibras. Para almoço e jantar em diversos tipos de estratégias alimentares.

 10 horas
 15 horas
 2 porções

INGREDIENTES

- 4 folhas médias de alface americana crua [40 g]
- 2 folhas médias de couve manteiga crua [40 g]
- 2 xícaras de chá, picado de agrião, cru [68 g]
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva [48 g]
- 4 colheres de sopa rasas, picado de palmito de pupunha em conserva [60 g]
- 1/2 xícara de chá, picado de pepino, sem casca, cru [67 g]
- 1 xícara de chá de tomate cereja
- +- 4 unidades de azeitona preta em conserva picadinha [12 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola cozida [30 g]
- 1 unidade média de pera, cru em cubinhos ou lâminas [178 g] **ou** 6 unidades grandes de morango picadinho [120 g]
- 20 gramas de mix de semente
- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico Mundo Verde Seleção [30 g]
- 1 lata de atum em conserva [120 g] **ou** 100 gramas de frango cozido desfiado ou em cubos
- 2 unidades de ovo de galinha cozido [156 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 colher de chá de tomilho, fresco [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rasgue ou pique as folhas em pedaços a gosto. Quanto menor o tamanho mais fácil para incorporar os outros ingredientes. Quanto maiores, mais "apresentável" fica o prato. Misture todos os ingredientes, finalizando com os líquidos: vinagre e azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [491 g]	% DDR
ENERGIA	88 kcal	433 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	5 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	40 %
GORDURA	5 g	26 g	47 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	27 %
SÓDIO	120 mg	589 mg	25 %