

**SALADA DE FOLHAS VERDES**

Salada de folhas verdes temperada com sal de ervas e limão

 15 minutos 15 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 3 folhas médias de couve manteiga crua [60 g]
- 3 folhas de espinafre, cru [30 g]
- 5 folhas grandes de alface americana crua [75 g]
- 1 prato de sobremesa cheio, picado de agrião [20 g]
- 9 raminhos de folha de coentro, crua [20 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 10 gramas de sal de ervas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 5 colheres de sopa cheias, picado de pepino [90 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte todas as folhas, esprema o suco do limão e adicione o sal de ervas e o azeite de oliva. Mexa bem até o tempero incorporar na salada!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [124 g]	% DDR
ENERGIA	43 kcal	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
Gordura	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	17 mg	21 mg	1 %