



SALADA (ALFACE, TOMATE, MILHO, REPOLHO ROXO)

Salada refrescante

 15 horas

 15 horas

 5 porções

INGREDIENTES

- 6 folhas pequenas de alface americana crua (30 g)
- 1 unidade pequena de tomate (50 g)
- 4 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (96 g)
- 3 folhas grandes de repolho roxo cru (120 g)
- 3 folhas grandes de repolho branco cru (120 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a alface, pique o tomate, o coentro e o repolho em um refratário.
- 2º Em seguida acrescente o milho verde e misture bem, pode servir frio ou em temperatura ambiente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (82 g)	% DDR
ENERGIA	36 kcal	29 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	8 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	73 mg	60 mg	2 %