Brenda Manéa de Moura
Nutricionista · 18757

SALADA DE COUVE COM TOMATE, CENOURA E CEBOLINHA

1 porção

INGREDIENTES

- 3 folhas médias de couve manteiga crua (60 g)
- 1 unidade pequena de tomate (50 g)
- 1 unidade grande de cebolinha verde, crua (25 g)
- 1 colher de arroz cheia, picada de cenoura (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Corte tudo, misture bem e tempere de acordo com seu gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	29 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	22 mg	37 mg	2 %