

## SALADA NO POTE COM LENTILHA OU GRÃO DE BICO



A salada no pote facilita seu dia-a-dia, é uma refeição pronta só pra colocar no prato. Pode tirar o domingo e montar em 30 minutos para a semana inteira. Dica: sempre coma primeiro a salada antes da refeição principal. Os potes de vidro ocupam pouco espaço na geladeira e são transportáveis e fáceis de manusear em qualquer lugar que você escolha para comer.

 5 minutos 30 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]
- 3 folhas médias de alface americana crua [30 g]
- 1 colher de sobremesa cheia de milho [17 g]
- 2 folhas de rúcula, crua [4 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de pepino cru [18 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 3 colheres de sopa de lentilha cozida [54 g] ou 1 colher de arroz cheia de grão de bico [45 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece com o molho para salada [azeite, suco do limão, temperos e sal à gosto]. Desde que você mantenha o pote na posição vertical, o molho para salada permanecerá separado dos vegetais.
- 2º Os vegetais mais duros são os próximos. Comece com legumes mais firmes, como cenouras, rabanetes, beterraba, lentilha ou grão de bico, milho e pepino, que não se degradará em contato com o molho.
- 3º Camada de folhas. Isso deve ocupar pelo menos metade do seu pote. Como mencionado anteriormente, opte por verduras mais resistentes como a alface americana ou romana, e sempre verifique se estão secas. Você também pode adicionar castanhas, granola salgada, sementes e frutas secas nesta etapa final.
- 4º Agite ou despeje no prato quando estiver pronto para consumir. Na hora do almoço ou jantar, você pode agitar o recipiente para distribuir o molho do fundo ou, se preferir despeje todo o conteúdo em um prato e misture com o garfo.
- 5º Para o sucesso da sua missão é importante ressaltar que os ingredientes precisam ser o mais fresco possível para que não degradem na geladeira por estes 5 dias.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DDR
ENERGIA	77 kcal	239 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	10 %
GORDURA	4 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	39 %
SÓDIO	18 mg	57 mg	2 %