



SALADA NO POTE COM PROTEÍNA DE SOJA

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de iogurte natural [60 g]
- 2 colheres de café de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 pitada de sal marinho [1 g]
- 3 unidades, tipo cereja de tomate, vermelho, maduro, cru [51 g]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua [32 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [24 g]
- 1 unidade pequena de batata inglesa cozida [70 g]
- 1 pedaço pequeno de abóbora cabotian cozida [30 g]
- 2 folhas médias de alface americana crua [20 g]
- 1/2 fatia de mamão Papaia cru [85 g] **ou** 1 fatia pequena de abacaxi cru [50 g]
- 100 gramas de proteína de soja

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na base, coloque o molho. Misture o iogurte, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
- 2º Em seguida, adicione o tomate-cereja e a beterraba ralada
- 3º Coloque a soja já refogada sobre eles.
- 4º Cozinhe a batata-doce e a abóbora em uma panela de pressão por 10 minutos. Adicione os carboidratos, batata e abóbora.
- 5º Por fim, finalize com as folhas e frutas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [430 g]	% DDR
ENERGIA	68 kcal	294 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	7 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	32 %
GORDURA	2 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	18 %
SÓDIO	206 mg	885 mg	37 %