

**SALADA SIMPLES**

Salada para o dia a dia

 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 folhas médias de alface (20 g) **ou** 2 folhas médias de acelga (20 g) **ou** 1 folha média de repolho (30 g) **ou** 1 folha média de repolho roxo cru (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de couve manteiga crua (30 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de espinafre (25 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de rúcula
- 2 fatias médias de tomate (30 g) **ou** 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura (25 g) **ou** 1 colher de sopa cheia, ralada de beterraba crua (16 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Corte as folhas das saladas e misture com azeite, limão, e sal! Pode fazer molhos diferentes para a salada e variar também as combinações! Exemplo: um dia faça acelga + rúcula + cenoura alface + couve + tomate repolho + espinafre + beterraba

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	90 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	10 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	223 mg	178 mg	7 %