



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 %