

**SALADÃO - SUBSTITUIÇÃO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1/2 prato de sobremesa de rúcula [30 g] **ou** 5 folhas médias de alface [50 g]
- 1 xícara de chá, picado de repolho, cru [89 g] **ou** 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua [32 g] **ou** 1/2 xícara de chá, picada de cenoura, crua [64 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de pepino cru [54 g] **ou** 2 fatias médias de tomate [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva [48 g] **ou** 50 gramas de quinoa, cozida
- 2 unidades de ovo de galinha cozido [156 g] **ou** 1 porção de hommus [58 g] **ou** 80 gramas de grão de bico
- 1/2 xícara de chá, esfarelado de queijo, branco [59 g] **ou** 60 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura
- 1 colher de sobremesa de molho de Mostarda e Mel [18 g]
- 10 gramas de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal **ou** 6 unidades de amêndoa [6 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Monte a salada da maneira que julgar melhor: Dica primeiro as folhas, repolho, depois a cenoura ou beterraba ralada, tomate picado e milho, o frango em cubinhos ou ovo picado, o queijinho branco esfarelado por cima de tudo, os nuts e o molho!
- 2º O molho de mostarda também pode ser substituído por 1 colher de sopa de molho de iogurte natural+ limão + azeite de oliva e sal.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (413 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	436 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	10 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	36 %
GORDURA	5 g	20 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	48 %
SÓDIO	149 mg	616 mg	26 %