

SALADA DE SARDINHA COM AMÊNDOA

Almoço

 15 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de laranja pêra crua [90 g]
- 1 pitada de pimenta em pó [2g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 unidade pequena de cebola fatiada [30 g]
- 4 xícaras de espinafre cru [180g]
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho cru em pedaços pequenos [38 g]
- 1 unidade pequena de pimentão amarelo cru em pedaços pequenos [38 g]
- 2 latas pequenas de sardinha em conserva [200 g]
- 1/4 de xícara de amêndoa fatiada [40g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça a grelha em fogo alto. Coloque o suco da laranja, as raspas da casca e a pimenta em uma tigela e misture. Acrescente o azeite, a cebola, o espinafre e mexa bem.
- 2º Coloque os pimentões na grelha e asse de 8 a 10 minutos, virando-os várias vezes até que a casca esteja tostada e o interior macio.
- 3º Corte as sardinhas.
- 4º Deixe os pimentões esfriarem, descasque-os e fatie a polpa em tiras longas. Misture o pimentão e a sardinha na salada, espalhe amêndoas por cima e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [314 g]	% DDR
ENERGIA	143 kcal	448 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	5 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	44 %
GORDURA	10 g	30 g	55 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	181 mg	569 mg	24 %