

**SALADA DE RÚCULA COM MANGA**

Entrada

 20 minutos 6 porções**INGREDIENTES**

- 1 maço misto de folhas de alface (lisa, crespa e roxa)
- 2 mangas tommy cortadas em fatias finas

MÉTODO DE PREPARO

1º Lave e higienize as folhas de alface, escorra bem e deixe secar. Feito isso, rasgue as folhas com as mãos e coloque-as em uma saladeira.

2º Misture as fatias de manga e sirva acompanhado de molho de aceto balsâmico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [74 g]	% DDR
ENERGIA	35 kcal	26 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	8 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	10 mg	7 mg	0 %