

SALADA DE ABOBRINHA (CORJET) COZIDA COM ALFACE E MANGA

2 Porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de alface crua
- 30 gramas de rúcula crua
- 30 gramas de manga
- 24 gramas de cenoura crua ralada
- 25 gramas de milho doce em conserva
- 100 gramas de abobrinha cozida [corjet]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misture tudo e consuma bem fresquinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES (317 g)	% DR
ENERGIA	52 kcal	165 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	9 %
H. CARBONO	5 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	3 g	9 g	10 %
GORDURA	3 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	29 mg	90 mg	4 %