Karine Fernandes
Nutricionista · 79434

SALADA NIÇOISE FRANCESA

Salada à moda de Nice, esta salada francesa é certamente uma refeição leve e substanciosa, muito bem vinda nos dias mais quentes.

30 minutos
30 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de alface crespa crua (à gosto) (100g)
- 1 porção de tomates cerejas à gosto (100g)
- 2 unidades de ovos cozidos (100g)
- cebolinha verde à gosto (20g)
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras (26 g)
- 2 colheres de sopa de azeitona preta sem caroço (17 g)
- 2 colheres de sopa cheias de atum (32g)
- Suco de 1/2 limão (12 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1 grama de manjericão, fresco
- 1 pitada de sal
- Palmito à gosto (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Para o molho, junte o azeite e as folhas de manjericão. Tempere com sal e reserve na geladeira.
2º Solte as folhas da alface e higienize uma a uma. Rasgue com as mãos em pedaços menores. Reserve.
3º Corte os tomates em gomos. Pique as cebolinhas, descartando o talo. Corte o pimentão vermelho em tiras, descartando as sementes. Reserve.
4º Descasque os ovos cozidos, corte em gomos. Reserve.
5º Em um prato fundo arrume o alface e em seguida adicione os gomos de tomate, as fatias de pimentão e as cebolinhas. Incorporando cuidadosamente junto ao molho. Decore com os ovos, as azeitonas, o atum e o palmito cortado em pedaços grandes (à gosto). Finalize com o suco do limão e sal. Sirva Fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	88 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	96 mg	163 mg	7 %