

Salada verde

1 porção

Ingredientes

ou

1 prato de sobremesa cheio, picada de alface americana crua (30 g)

ou

2 folhas médias de couve manteiga crua (40 g)

ou

1 colher de sopa cheia de vagem cozida (20 g)

ou

1 unidade de palmito, lata (33 g)

ou

1/2 unidade média de pepino (50 g)

ou

3 ramos de brócolis cozido (48 g)

ou

1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)

ou

1/2 unidade de limão-galego, cru (34 g)

ou

1 grama de sal dietético

Método de preparo

1

Lave a alface e cozinhe os legumes, arrume em um prato, tempere com azeite, limão e sal.