

Salada Mista de folhas

1 porção

Ingredientes

ou

3 folhas médias de alface crespa crua (30 g)

ou

6 folhas de rúcula, crua (12 g)

ou

4 fatias médias de tomate com semente cru (60 g)

ou

1 fatia média de cebola (6 g)

ou

2 folhas médias de couve manteiga crua (40 g)

Método de preparo

1

Lave e higienize a salada. Pique as folhas e o tomate. Tempere com azeite, limão e sal.