



SALADA CRUA DE RÚCULA

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 prato raso cheio, picada de alface americana crua [80 g]
- 5 fatias médias de cebola [30 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g] + suco de limão + sal
- 1 prato de sobremesa de rúcula [60 g]
- 1 fatia média de queijo ricota [35 g] picada
- 5 unidades de tomate cereja cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo em um recipiente. Coma logo em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [263 g]	% DDR
ENERGIA	61 kcal	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	4 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	10 %
GORDURA	4 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	47 mg	123 mg	5 %