

**SALADA TROPICAL (ESPINAFRE, ALFACE, TORRADA, QUEIJO, TOMATE CEREJA, PEPINO E UVA VERDE)** 15 minutos 15 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de espinafre, cru [60 g]
- 4 unidades comerciais de torrada [32 g]
- 2 colheres de sopa de queijo, "cream cheese" [29 g] **ou** 2 unidades de queijo polenguinho light [40 g] **ou** 2 fatias grandes de queijo de minas light [80 g]
- 5 unidades, tipo cereja de tomate, vermelho, maduro, cru [85 g]
- 4 folhas médias de alface [40 g]
- 1 xícara de chá, picado de pepino, sem casca, cru [133 g]
- 1 cacho pequeno de uva Itália crua [170 g]
- 2 colheres de sopa cheias de mostarda molho [40 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem as folhas em água corrente.
- 2º Monte a salada: acomode as folhas de espinafre, o alface, em seguida espalhe o tomate, o pepino, o queijo e a uva cortada.
- 3º Pique a torrada e jogue por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (50 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 62 kcal | 31 kcal | 2 % |
| CARBOIDRATOS | 10 g | 5 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 1 g | 2 % |
| GORDURA | 2 g | 1 g | 1 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 159 mg | 80 mg | 3 % |