



## SALADA NO POTE

### INGREDIENTES

- Para o Molho:
- suco de meio limão
- 1 colher de sopa cheia de azeite de oliva extra virgem
- 10 folhas de manjeriço
- 4 dentes de alho, cru
- Salada
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]
- 6 tomates cereja
- 5 folhas médias de alface americana crua [50 g] ou 16 folhas de rúcula, crua [32 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º modo de preparo 1-Primeiro, misture bem os ingredientes do molho e coloque-o no pote de sua preferência (o mesmo em que montará a salada), se preferir, deixe-o em um recipiente à parte e junte a salada quando for comer 2- Em seguida, coloque a cenoura e, por cima, a beterraba 3-Depois, acrescente o tomate cereja, por último, coloque as folhas 4- Na hora de comer, agite o pote, ou acrescente o molho, e está pronto

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	35 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	4 mg	0 %