

**SALADA COM QUEIJO BRIE, NOZES E MEL** 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 pires cheios, picada de alface americana crua (40 g) **ou** 1 xícara de chá de rúcula, crua (20 g)
- 0.2 xícaras de chá, em fatias de queijo, brie (29 g) **ou** 2 fatias pequenas de queijo gorgonzola (30 g)
- 2 unidades de noz (10 g) **ou** 8 unidades de amêndoa (8 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Monte a salada da seguinte forma: folhas, queijo fatiado ou esfarelado por cima, oleaginosas picadas, e por fim o azeite de oliva e um fio de mel. Se quiser podem adicionar vinagre balsâmico a gosto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (38 g)	% DDR
ENERGIA	281 kcal	107 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	5 %
GORDURA	24 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	398 mg	152 mg	6 %