



SALADA DE MASSA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de macarrão, de arroz, cozido (176 g)
- 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo (48 g) **ou** 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g) **ou** 60 gramas (1 colher de servir cheia) de proteína de soja refogada **ou** 2.5 colheres de sobremesa cheias de queijo parmesão (20 g)
- 3 folhas médias de alface (30 g)
- 4 folhas de rúcula, crua (8 g) **ou** 1 prato de sobremesa cheio, picado de agrião cru (20 g)
- 2 colheres de sopa cheias, cubos de tomate (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva (24 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de ervilha em conserva (27 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)
- 30 gramas de iogurte natural
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)
- 3 unidades médias, torrada de castanha de caju (8 g) **ou** 6 unidades de amêndoa (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça uma "cama" de folhas da sua preferência no fundo de um bowl - use a criatividade e misture folhas mais neutras com umas mais amargas como rúcula, agrião, chicória...
- 2º Numa vasilha acrescente a massa de arroz já cozida, os vegetais (milho, cenoura, tomate...) e proteína escolhida.
- 3º Com o iogurte, azeite, limão, sal e pimenta faça um molho.
- 4º Agora monte no bowl na seguinte sequência: folhas, massa com vegetais, molho.
- 5º Por cima coloque sementes ou oleaginosas (opcional)
- 6º Se gostar de sabores agridoce, adicione frutas secas como 1 colher de sobremesa de uvas passas ou 3 unidades de damascos picados.
- 7º Outra ideia de molho: 1 colher de sopa de abacate, suco de limão, sal, pimenta e um fio de azeite, misture bem com garfo até ficar mais líquido, se necessário coloque umas gotinhas de água para uniformizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (391 g)	% DDR
ENERGIA	99 kcal	388 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	14 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	23 %
GORDURA	3 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	116 mg	456 mg	19 %

