

SALADA REFOGADA BÁSICA

 16.4 Colher de sopa cheia

INGREDIENTES

- 100 gramas de abobrinha crua
- 100 gramas de brócolis cru
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique o brócolis, rale a cenoura e a abobrinha.
- 2º Em uma panela antiaderente aqueça o azeite.
- 3º Acrescente os legumes ralados. Deixe refogar até reduzir o caldo que soltará da abobrinha.
- 4º Tempere com sal a gosto.
- 5º Pode reservar no recipiente fechado ou congelar em porções.
- 6º Use para rechear torta, fazer omelete, crepioca e outras receitas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	10 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	6 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	0 %
GORDURA	3 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	59 mg	12 mg	0 %