



SALADA GREGA

Esta salada está presente em cardápios de diversos restaurantes, uma vez que agrada todos os paladares, inclusive o das crianças.

 20 minutos 20 minutos 15 porções

INGREDIENTES

- 16 folhas exteriores de alface [448 g]
- 15 unidades de tomate cereja [255 g]
- 95 fatias pequenas de pepino [285 g]
- 1 unidade média de cebola roxa em fatias [70 g]
- 1 xícara de chá de queijo feta esfarelado [150 g]
- 27 unidades médias de azeitona preta [81 g]
- 20 unidades médias de azeitona verde [80 g]
- 60 ml de suco de limão
- 1 colher de sopa de salsa fresca [10 g]
- 1 colher de chá de molho de mostarda [3 g]
- 1 fatia pequena de cebola ralada ou bem picada [4 g]
- 1 colher de chá cheia de açúcar mascavo [4 g]
- 80 ml de azeite de oliva extra virgem
- 5 folhas de manjeriço fresco [3 g]
- 1 colher de chá de estragão desidratado moído [2 g]
- 1 colher de chá de orégano desidratado moído [1 g]
- 1 colher de sopa de cebolinha picada [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave as folhas de alface uma a uma, depois rasgue cada folha com as mãos.
- 2º Arrume as folhas de alface em um refratário redondo ou oval, distribuindo o tomate partido ao meio, o pepino, a cebola, o queijo feta e as azeitonas. Distribua o molho e sirva.
- 3º Molho: Com o auxílio de um mixer, combine o suco de limão, a mostarda, a cebola ralada e o açúcar. Tempere com sal e pimenta do reino. Junte o azeite aos poucos, enquanto bate a mistura. Junte as ervas (salsa, manjeriço, estragão, orégano e cebolinha). Mantenha na geladeira caso não sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	9 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	269 mg	276 mg	12 %