



SALADA MARROQUINA DE CENOURA

Essa é uma opção de salada para variar a forma de consumir esse vegetal tão versátil que é a cenoura. Dica: se não gostar pode retirar a uva passa.

 20 minutos 20 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de cenoura crua (320 g)
- 4 colheres de sopa rasas de uva passa (40 g)
- Suco de 1 limão (48 ml)
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (40 ml)
- 1 colher de chá cheia de açúcar mascavo (4 g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave, descasque e corte as cenouras (em cubos, rodela, ralada, ou outra forma que preferir). Ferva água suficiente para escaldar as cenouras, mergulhe-as por 20 segundos. Depois deixe secar bem sobre o papel toalha ou um pano de prato limpo.
- 2º Com o auxílio de um processador de alimentos, emulsione o limão com o azeite, adicionando-o em fio, gradualmente e batendo sempre.
- 3º Misture o açúcar, e tempere com sal e pimenta do reino.
- 4º Aproveite a água fervida para hidratar a uva passa, e em seguida misture-a com a cenoura e envolva com o molho. Sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (57 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	14 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	38 mg	21 mg	1 %