

**SALADA DE CANÓNIGOS, ABACATE, QUEIJO FRESCO E CAJU**

Salada de Canónigos, abacate, queijo fresco e caju

 10 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 gramas de canónigos crus
- 80 gramas de abacate (esmagar com garfo e misturar com o manjericão - servirá de "molho" para a salada)
- 2 porções de queijo fresco magro Matinal (150 g) - cortar em cubos
- 10 gramas de castanha de caju
- 130 gramas de massa cozida
- 5 gramas de sementes de chia
- 5 gramas de sementes de girassol
- 50 gramas de tomate cherry cru
- 30 gramas de pepino de pepino cortado aos cubos
- 5 gramas de manjericão fresco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a massa e reservar.
- 2º Lavar em água corrente todos os hortícolas.
- 3º Misturar todos os ingredientes e "salpicar com o molho de abacate e manjericão"😊

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (565 g)	% DR
ENERGIA	82 kcal	462 kcal	23 %
PROTEÍNA	5 g	30 g	60 %
H. CARBONO	8 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	2 g	13 g	15 %
GORDURA	3 g	19 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	13 g	50 %
SÓDIO	49 mg	274 mg	11 %