

CARPACCIO DE TOMATE

Acompanhamento

 20 minutos 20 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de tomate, vermelho, maduro, cru [248 g]
- 1 porção de 4 unidades de azeitona verde em conserva [16 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1/4 xícara de chá, folhas, inteiras de manjeriço, fresco [6 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 2 colheres de sopa de queijo, parmesão [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os tomates em fatias bem finas, quase transparentes
- 2º Espalhe-os num prato raso.
- 3º Bata no liquidificador as azeitonas, o alho, o manjeriço e o azeite, até atingir a consistência de molho.
- 4º Jogue esse molho por cima dos tomates e cubra com o queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (77 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	10 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	77 mg	59 mg	2 %