

## SALADA WALDORF



O hotel Waldorf=Astoria era a última palavra em serviços e atenção aos detalhes. Foi o primeiro a oferecer "serviço de quarto". Seu maître era ninguém menos que Oscar Tschirky, o criador da salada e autor do famoso livro "The Cookbook", [1896]. Porém, a versão original não continha nozes.

 10 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 4 caules médios de salsão [160 g] - picados em pedaços de 1 cm
- 10 unidades de noz [50 g] - picadas grosseiramente
- 2 colheres de chá de cerefólio [1 g]
- pimenta do reino moída na hora - à gosto
- 2 unidades médias de maçãs verdes descascadas e sem sementes [304 g] - picadas em cubos de 1 cm
- 1 maço de folhas de alface fresca e bem crocante [20 g]
- 7 unidades grande de uvas sem sementes [84 g] - brancas ou roxas, cortadas ao meio
- 1 dente de alho cru descascado [3 g]
- meia colher de chá [3 gramas] de sal
- 3 colheres de sopa de maionese [51 g]
- 1 colher de sobremesa bem cheia [12 gramas] de iogurte integral natural - em sabor

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o salsão e as nozes em uma tigela. Reseve
- 2º Amasse o alho com o sal usando um pilão.
- 3º Prepare o molho: Misture a maionese, o iogurte e o alho temperado.
- 4º Despeje o molho sobre salsão e a maçã, misture bem.
- 5º Corte o salsão e a maçã no mesmo tamanho, em cubos de 1 cm, retirando as sementes. Coloque o salsão e a maçã em uma tigela. Reseve
- 6º Adicione o cerefólio. Tempere com a pimenta do reino moída na hora.
- 7º Arrume as folhas de alface lado a lado, como barquinhos. Coloque a mistura de molho, maçã e salsão. Adicione as uvas e as nozes para decorar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	174 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	11 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	7 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	252 mg	433 mg	18 %