nutrium

Clínica Damatto

SALADA DE AGRIÃO DAMASCO E TOMATE SECO

Entrada

10 minutos

6 porções

INGREDIENTES

- 2 maços de agrião
- 15 damascos em tiras
- 1/2 xícara de chá de tomate seco
- Uvas-passas pretas a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma saladeira, coloque uma camada de agrião, cubra com o damasco, com os tomates secos e com uva-passas. Para finalizar, tempere a salada a gosto e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (28 g)	% DDR
ENERGIA	229 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	49 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	7 %
SÓDIO	94 mg	27 mg	1 %