



SALADA DE MAÇÃ COM QUEIJO BRIE E NOZES

Entrada

 1 hora

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 maço de alface lisa picada grosseiramente
- 2 maçãs verdes cortadas em cubos e regadas com sumo de 1 limão
- 200 gramas de queijo brie cortado em cubos
- 50 gramas de nozes picadas grosseiramente
- 1 manga tomy em cubos
- 1/2 abacaxi ou 1/2 lata de abacaxi sem a calda cortado em cubo
- 8 morangos cortados em lâminas grossas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma saladeira, coloque alface, as maçãs verdes, o queijo brie, as nozes, a manga, o abacaxi e os morangos e misture. Tempere a gosto e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (195 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	9 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	14 %
GORDURA	7 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	108 mg	212 mg	9 %