



SALADA FESTIVA COM FLORES

Entrada

 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 maço de radicchio picado
- 1/2 maço de agrião [folhas com talos pequenos]
- 2 xícaras de chá de couve-flor inteiras
- 1/2 xícara de chá de uva passas pretas
- 1/2 xícara de chá de cenoura cozida ralada
- 1 bandeja de flores comestíveis coloridas

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma travessa, arrume os ingredientes na ordem que aparecem na lista. Para finalizar, adicione o molho de sua preferência, como limão, azeite ou mostarda.

2º Observação: as flores comestíveis podem ser encontradas em grandes supermercados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	36 mg	1 %