



CARPACCIO DE BETERRABA COM QUEIJO FETA

Almoço

 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 beterraba grande
- 100 gramas de queijo feta
- Amêndoas **ou** Castanhas picadas grosseiramente a gosto
- Ervas frescas [cebolinha, salsinha, coentro ou hortelã]
- Azeite, sal e pimenta a gosto para temperar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a beterraba em água até que fique macia. Escoe a água e resfrie bem.
- 2º Com um fatiador bem afiado, corte a beterraba em lâminas bem finas, tempere com um fio de azeite e uma pitada de sal.
- 3º Cubra o fundo do prato sobrepondo as pontas das fatias da beterraba e formando um carpaccio redondo. Coloque as lascas de queijo feta, as ervas frescas e as castanhas torradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [514 g]	% DDR
ENERGIA	97 kcal	498 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	10 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	31 %
GORDURA	5 g	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	14 g	61 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	14 g	57 %
SÓDIO	275 mg	1413 mg	59 %