

SALADA LARANJA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 prato de sobremesa cheio, picada de alface americana crua [30 g]
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua [12 g]
- 1 unidade de rabanete cru [25 g] ou 1/2 unidade média de pepino [50 g]
- 1 unidade pequena de manga [120 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a manga, fatie o rabanete e reserve. Misture em um bowl, coloque a alface levemente picada, a cenoura ralada, o rabanete fatiado. Tempere com o azeite, sal e limão á gosto. Coloque a manga por cima e bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [196 g]	% DDR
ENERGIA	64 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	11 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	4 mg	8 mg	0 %