

Salada laranja

1 porção

Ingredientes

ou

1 prato de sobremesa cheio, picada de alface americana crua (30 g)

ou

1 prato raso, picada de acelga (60 g)

ou

1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)

ou

1 unidade de rabanete cru (25 g)

ou

1/2 unidade média de pepino (50 g)

ou

50 gramas de manga

ou

1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)

ou

3 unidades de ovo de codorna cozido (30 g)

ou

50 gramas de queijo, mozzarella, leite semi-desnatado

Método de preparo

1

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