

Salada em Flor



Saladas

Cru

10 Minutos

Fácil



CRESER SAUDÁVEL

Programa de Alimentação Escolar

Participantes

Benedita Garoupa.

Escola Básica 1 Luz-Carnide.

S A L A D A S E M F A M I L I A

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

Energia: 0 KJ / 0 Kcal

Lípidos: 0,00 g dos quais saturados: 0,00 g

Hidratos de carbono: 0,00 g dos quais açucarados: 0,00 g

Fibra: 0,00 g Proteínas: 0,00 g

Sal: 0 g



*DR - Dose de referência de um adulto médio (8400 KJ / 2000 Kcal)

ALERGÉNIOS



Contém: Glúten, Leite, Frutos Casca Rija, Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Pode conter vestígios de Mostarda, Soja, Amendoim, Ovos

INGREDIENTES

- (0 g) alface frizada, crua • (0 ml) azeite virgem, cru • (0 g) maçã • (0 g) manjericão, fresco • (0 g) massa laços cozida • (0 g) mel • (0 Un) noz • (0 g) queijo mozzarella bufala • (0 Un) tomate cherry • (0 ml) vinagre balsâmico

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Para fazer o molho vinagrete junte todos os ingredientes numa taça (2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de sopa de vinagre balsâmico, 1 colher de chá de mel e 1 pitada de manjericão seco) e mexa muito bem. Reserve.
2. Aquecer uma panela com 1 litro de água. Quando começar a ferver juntar a massa e 3 pedrinhas de sal. Cozinhar por 10 minutos, escorrer e reservar.
3. Lavar bem os tomates, as alfaces, a maçã e reservar. Escorrer o queijo e partir em pedaços.
4. Numa taça juntar a massa já arrefecida, as alfaces, os tomates cortados às metades e os pedaços de queijo.
5. Por cima, dispor a maçã cortada às fatias finas em forma de flor.
6. Polvilhar com as nozes picadas e temperar com o molho vinagrete.



A nossa nutricionista explica-te...

As gorduras, ácidos gordos saturados estão a amarelo no semáforo!

Apesar de serem alimentos saudáveis que devemos incluir na nossa alimentação, o queijo e o azeite contêm na sua composição "gorduras". O queijo é um produto de origem animal e por isso, contém quantidade superior de gorduras saturadas. Para que o teu semáforo fique verde, pondera diminuir a quantidade destes ingredientes e aumentar a quantidade e variedade de vegetais da tua salada...

SABE MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

Crescer Saudável CM Lisboa - Rua do Machadinho - 20 - 1200-705 Lisboa

14-04-2018



WWW.MOVELIFE.NET/MOVEKIDS



MOVEKIDS
BY MOVELIFE