

Salada Exótica do André



Saladas

Cru

10 Minutos

Fácil



CRESCER SAUDÁVEL



Programa de Alimentação Escolar

Participantes

André Vasconcelos.

EB Luz-Carnide.

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

OKJ	LÍPIDOS	SATURADOS	H. CARB.	AÇÚCARES	PROTEÍNAS	SAL
0Kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0g
0%*	0%*	0%*	0%*	0%*	0%*	0%*

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

ALERGÉNIOS



Contém: Frutos Casca Rija, Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Pode conter vestígios de Sementes de Sésamo, Soja, Amendoim, Glúten

INGREDIENTES

• (0 Un) abacate • (0 g) alface frisada, crua • (0 ml) azeite virgem, cru • (0 g) caju natural • (0 g) maçã • (0 g) mel • (0 g) tomate • (0 ml) vinagre balsâmico

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocam-se as folhas de alface lavadas numa saladeira, corta-se o tomate em pedaços pequenos e junta-se às folhas de alface.
2. Corta-se a pêra abacate e a maçã em pedaços pequenos, junta-se tudo na saladeira e colocam-se os caju.
3. Mexe-se a salada (preferencialmente com as mãos) de modo a que todos os ingredientes se misturem entre si. Pode aproveitar-se para esmagar levemente a pêra abacate neste processo.
4. Num recipiente à parte, coloca-se uma colher de sobremesa de mel, uma pitada de sal, uma colher de sopa de vinagre balsâmico e outra de azeite, agita-se bem, garantindo que o tempero fica bem misturado.
5. Finalmente, coloca-se o tempero por cima da salada.
6. Mistura-se a salada com duas colheres e está pronta a servir. Nham Nham!



A nossa nutricionista explica-te...

As "gorduras" e os açúcares estão a amarelo no semáforo. O abacate é um alimento saudável mas deve ser consumido com moderação pois contém "gordura" na sua composição. A fruta e o mel contém quantidade superior de açúcares simples. Experimenta diminuir a quantidade destes ingredientes e incluir outros vegetais como por exemplo, espinafres, agrião, rúcula...

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



SALADAS EM FAMÍLIA