Salada Sorridente

Saladas | Cru | 15 Minutos | Fácil

CRESCER SAUDÁVEL
Programa de Alimentação Escolar

Participantes

João Garoupa.

Escola Básica 1 Luz-Carnide.

SALADAS EM FAMÍLIA

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

0KJ	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: Glúten, Ovos, Leite

Pode conter vestígios de Soja

INGREDIENTES

• (0 Un) abacate• (0 g) alface frisada, crua• (0 Un) cenoura• (0 g) massa espiral cozida• (0 g) milho doce, lata• (0 Un) ovo cozido• (0 g) molho de iogurte

MODO DE PREPARAÇÃO

Para o molho de iogurte:
Juntar os seguintes ingredientes:
(3 colheres de sopa de iogurte natural, 1 colher de sopa de sumo de limão, 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de chá de mel, cebolinho e salsa picados q.b.)

1. Para fazer o molho iogurte junte todos os ingredientes numa taça ou copo 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. Descascar e ralar a cenoura ,tirar a casca ao ovo e reservar. Numa taça juntar a massa arrefecida, as alfaces, a cenoura ralada e 3 colheres de sopa de milho doce cozido.

A nossa nutricionista explica-te...

As "gorduras" estão a amarelo no teu semáforo!
Apesar de saudáveis, o abacate e o azeite, são alimentos ricos em "gordura". Pondera diminuir a quantidade destes ingredientes e aumentar a quantidade de vegetais da tua receita...

WWW.MOVELIFE.NET/MOVEKIDS

MOVEKIDS BY MOVELIFE

SABE MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!