

Salada Sorridente



Saladas Cru 15 Minutos Fácil



CRESCER SAUDÁVEL

Programa de Alimentação Escolar

Participantes

João Garoupa.

Escola Básica 1 Luz-Carnide.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

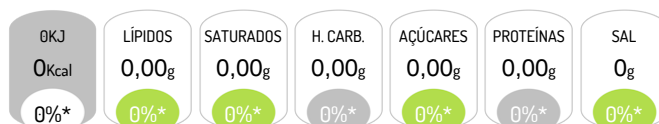
Energia: 0 KJ / 0 Kcal

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



*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



SABE MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

Crescer Saudável CM Lisboa - Rua do Machadinho - 20 - 1200-705 Lisboa
14-04-2018

MOVEKIDS
BY MOVELIFE

