

Salada Vicentina



CRESCER SAUDÁVEL

 Programa de Alimentação Escolar

Participantes

Vicente Santos.

Escola Bairro Madre Deus.

 Saladas  Cru  20 Minutos  Fácil

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

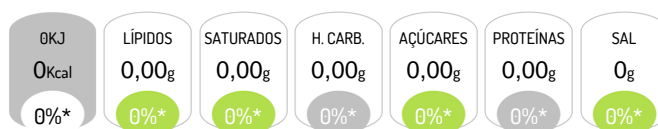
Energia: 0 KJ / 0 Kcal

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, Soja, Frutos Casca Rija

Pode conter vestígios de Sementes de Sésamo, Mostarda, Aipo, Amendoim

INGREDIENTES

• (0 ml) azeite virgem, cru • (0 Un) lima • (0 g) milho doce • (0 Un) morango • (0 g) noz com casca, crua • (0 g) quinoa cozida • (0 g) sal • (0 g) tofu • (0 g) tomate cherry • (0 g) uvas passas

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Juntar a quinoa previamente cozida a todos estes ingredientes.
2. Temperar com lima, azeite e sal e decorar com os morangos.



A nossa nutricionista explica-te...

As "gorduras" estão a amarelo no teu semáforo! Apesar de saudáveis, o tofu e as nozes, são alimentos que contêm "gordura". Pondera diminuir a quantidade destes ingredientes e aumentar a quantidade de vegetais da tua receita...

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

