Salada da Gabriela

Saladas | Cru | 15 Minutos | Fácil

CRESCER SAUDÁVEL
Programa de Alimentação Escolar

Participantes

Gabriela Eva Pacheco.

Escola Maria Barroso.

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, Soja, Leite, Frutos Casca Rija, Aipo

Pode conter vestígios de Sementes de Sésamo

INGREDIENTES

• (0 g) folha de hortelã• (0 g) maçã• (0 Un) pimento vermelho• (0 g) queijo mozzarella mini• (0 g) coucous cozido• (0 g) uvas passas

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa tigela grande, misturamos o couscous com uma chávena de água a ferver, uma pitada de flor de sal e um fio de azeite. Tapamos com um pano branco e fica pronto em 3 minutos.
2. Preparamos os restantes ingredientes, a maçã é o último (descascar e cortar em cubos).
3. O couscous já arrefeceu, podendo agora receber todos os ingredientes da salada.
4. Esperamos que alguém já tenha posto a messa, porque a salada está pronta.

A nossa nutricionista explica-te...

As gorduras, ácidos gordos saturados e os açúcares estão a amarelo no semáforo!
Apesar de ser um alimento saudável que devemos incluir na nossa alimentação, o queijo contêm na sua composição gorduras saturadas. Por sua vez, as uvas passas contêm elevado teor de açúcar, pelo que devemos moderar o seu consumo. 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!

WWW.MOVELIFE.NET/MOVEKIDS

MOVEKIDS BY MOVELIFE