

SALADA COLORIDA

INGREDIENTES:

- 1 maço de brócolis
- 3 cenouras médias
- 1 beterraba grande
- 4 rabanetes
- 2 maçãs verdes em cubos
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 endívia

MOLHO:

- 1 colher de sopa de cebola ralada
- 1 colher de sopa de pimentão verde picado
- 1 colher de sopa de pimentão vermelho picado
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã



MODO DE PREPARO:

Cozinhe os brócolis em água e sal; reserve. Rale no ralo grosso a cenoura, a beterraba e o rabanete; coloque-os em vasilhas separadas e polvilhe pouquíssimo sal em cada um. Deixe descansar por 20 minutos. Regue a maçã com o suco de limão e reserve. Arrume em uma saladeira grande a endívia, a cenoura, os brócolis, a beterraba, o rabanete e a maçã. Em um tigela pequena coloque os ingredientes do molho, misture bem e regue a salada.

RENDE:

6 porções

VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO:

Cal: 89/ Proteínas: 2g/ Carboidratos: 18g/ Gorduras totais: 0,9g.