

SALADA COLORIDA

INGREDIENTES:

Alface roxa
Alface verde
Tomates cerejas
Beterraba
Pimentão verde
Pimentão vermelho
Pimentão amarelo
Azeitona chilena
Brócolis
½ abacaxi (casca para montar)
Tempero a gosto

PREPARO:

Cortar os pimentões e as alfaces em tiras. Ralar a beterraba e cozinhar os brócolis.

MONTAGEM:

Cortar o abacaxi ao meio. Tirar o miolo. Colocar em volta a alface roxa, depois a alface verde e em seguida a beterraba. Enfeitar com os pimentões, os tomates cerejas, as azeitonas e os brócolis. Temperar somente na hora de servir.

80 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.

