



SALADA CROCANTE

INGREDIENTES

SALADA:

- 2 tomates em fatias
- ½ maço de agrião (somente as folhas)
- ½ pé de alface-americana
- 1 xícara (chá) de queijo tofu light em cubos
- 2 xícaras (chá) de croûtons

MOLHO:

- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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



PREPARO SALADA:

Forre um prato grande com as folhas de agrião e as de alface por cima. Espalhe as fatias de tomates e os croûtons.

MOLHO:

Misture os ingredientes e coloque em uma molheira. Sirva a salada com o molho à parte.

Dica: croûtons é uma palavra francesa e designa pequenos cubos de pão torrado.

153 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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