



SALADA VARIADA

INGREDIENTES

SALADA:

- 1 pé de escarola
- 1 pé de alface-americana
- 150 g de kani-kama
- 150 g de champignons em conserva
- 1 maçã ácida
- Suco de limão
- 1 cenoura ralada
- 1 ramo de salsão cortado em tiras

MOLHO:

- Suco de 1 laranja
- Vinagre balsâmico
- Requeijão light a gosto
- Azeite
- Gengibre ralado
- Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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



PREPARO:

Lave bem as folhas de escarola e de alface. Escolha as mais tenras, seque-as muito bem e corte-as com as mãos em pedaços grandes.

Arrume numa saladeira a escarola, a alface, o kani-kama, a cenoura, o salsão e os champignons laminados. Destaque a maçã, fatie-a e regue-a com o suco de limão. Escorra-a e coloque na saladeira. Para o molho, misture o suco de laranja, o vinagre balsâmico, o requeijão, o azeite e o gengibre. Misture bem com um batedor de arame (fouet) e tempere a gosto com sal.

Despeje sobre os vegetais. Deixe repousar alguns minutos antes de servir.

171 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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