



## SALADA WALDORF LIGHT

### INGREDIENTES:

1 maçã  
1 xícara (chá) de talos de salsão  
1/3 xícara (chá) nozes picadas  
1/3 xícara (chá) de uvas-passas  
Curry, óleo de oliva e canela

### PREPARO:

Descasque a maçã, corte-a em cubos e o salsão em pedaços pequenos. Acrescente as nozes picadas e as passas. Finalize temperando.

**116 calorias por porção.**

[www.receitas.unimedsaoroque.coop.br](http://www.receitas.unimedsaoroque.coop.br)

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