

[Receitas em vídeo](#)[Entradas](#)

Saladinha de Cenoura à Algarvia

 25 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

300 g de cenouras cortadas em rodelas
água q.b.
3 dentes de alho
1 ramo de coentros ou salsa
2 c. de sopa de vinagre
2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	143,7 kcal	7%*
Proteínas	1,2 g	2%*
Lípidos	12,0 g	17%*
Hidratos de Carbono	7,3 g	3%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Coze a cenoura, de preferência a vapor. Pica o alho e as ervas frescas, mistura com o vinagre e o azeite e tempera com sal e pimenta.
- 2 Envolva a cenoura nesta mistura e marine, no frigorífico, de um dia para o outro.