



Entradas Salgados

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 Envolve a cenoura nesta mistura e marine, no frigorífico, de um dia para o outro.