

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