



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 143,7 kcal | 7%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 1,2 g      | 2%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 12,0 g     | 17%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.