



Receitas em vídeo Entradas

Saladinha de Cenoura à Algarvia

© 25 min.

Fácil

€ Económico

🔀 2 doses

kJ / 2000 kcal)

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 p	ara um adulto r	médio (8400

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.