

Saladas variadas



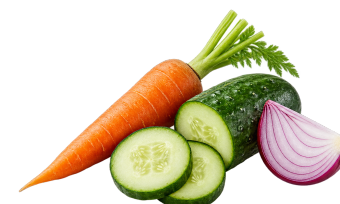
01 Base de folhas

Escolha pelo menos um tipo de folha.



02 Vegetal crocante

Adicione pelo menos um elemento que dê textura à salada.



03 Vegetal macio

Adicione pelo menos um vegetal macio.



04 Extras

Acrescentam sabor e textura à salada.
Use com moderação.



05 Molhos e conservas

Prefira molhos naturais à base de iogurte desnatado, mostarda, limão e temperos naturais.
Observe o sódio de conservas, como pickles e palmito.

