

# SALADINHA FIT

## INGREDIENTES

- 8 a 10 folhas de alface americana
- 1 maçã verde com casca
- 5 nozes pecã
- 2 colheres de sopa de iogurte natural sem sabor

## MODO DE PREPARO

Com a alface previamente limpa, corte-a em tiras finas.

Pique a maçã com casca em cubinhos.

Descasque as nozes e pique-as em pedacinhos pequenos.

Misture tudo e coloque o iogurte natural por cima.

Ótima opção para acompanhar arroz integral e filé de frango grelhado na dieta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27185-saladinha-fit.html>