

Desafio

21 dias
para sua saúde

**Dia
Mundial do
Câncer**

DISQUE
SAÚDE **136**



Incrementemente sua salada

**A tarefa de hoje é:
diversificar a sua alimentação.**

Vamos inspirar você que não é fã de salada ou não aguenta mais comer todos os dias as mesmas verduras e legumes. Anote a receita:

Salada de alface refrescante

Ingredientes:

- 5 folhas de alface cortadas em fatias finas
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 tomate picado em fatias finas
ou em cubinhos pequenos
- 1 pepino ralado
- ½ colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de azeite

Modo de Preparo:

Juntar todos os ingredientes e temperar com sal, azeite e suco de limão.

As saladas são uma ótima forma de ter acesso a nutrientes e fibras. Usar novos alimentos e sabores em suas receitas, além de mudar a cara de sua salada, possibilita que você consuma mais vitaminas, minerais e nutrientes essenciais (que não seriam encontrados em um só alimento). Uma alimentação variada com base em frutas, verduras e vegetais é uma grande aliada na prevenção de diversos tipos de câncer.

Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL