

**Desafio**

**21 dias**  
para sua saúde

# Dia Mundial do Câncer

DISQUE  
SAÚDE **136**



## Incrementamente 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](http://www.inca.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

