Pratos Principais | Vegetarianos

Salada de Nuggets com Beterraba e Queijo de Cabra

7 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalgem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET
340 g de beterraba cozida
200 g de queijo de cabra suave
200 g de salada mista
1 c. de sopa de pinhões
2 c. de sopa de vinagre balsâmico
2 c. de sopa de azeite
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	360,8 kcal	18%*
Proteínas	20,7 g	41%*
Lípidos	25,7 g	37%*
Hidratos de Carbono	10,3 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Descasque as beterrabas cozidas e corte-as em 8 pedaços.
2. Numa frigideira quente, prepare os Nuggets cerca de 2,5 minutos de cada lado em lume brando, tal como indicado nas instruções.
3. Na mesma frigideira, doure os pinhões.
4. Misture o vinagre com o azeite e tempere com um pouco de sal e pimenta.
5. Coloque a salada numa taça e adicione o tempero. Distribua os pedaços de beterraba e queijo por cima. Distribua os pinhões e adicione os Nuggets

6 Dica: Os Nuggets também podem ser preparados no forno, seguindo as instruções da embalagem.