



Ocasões Especiais

Natal

## Salada em Coroa de Natal Vegetariana com Falafel

20 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Falafel GARDEN GOURMET®  
100 g de folhas de alface variadas (iceberg, roxa..)  
75 g de bagas de romã ou meia romã  
4 figos frescos  
5 tâmaras  
30 g de miolo de noz pecan inteiras  
2 c. de sopa de arandos secos  
1 cebola roxa pequena  
6 c. de sopa de azeite  
2 c. de sopa de xarope de romã  
1 1 c. de sopa de vinagre balsâmico  
sal q.b.  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 963,8 kcal | 48%* |
| <b>Proteínas</b>           | 13,2 g     | 26%* |
| <b>Lípidos</b>             | 56,5 g     | 81%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 96,2 g     | 37%* |

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

### Preparação

- 1 Corta as tâmaras em pedaços, os figos em fatias e pica grosseiramente as nozes. Prepara os arandos e as bagas da romã.
- 2 Para preparar o molho: Pica a cebola o mais finamente possível e mistura com o azeite, o xarope de romã e o vinagre balsâmico usando um batedor/vara de arames até tudo ficar bem incorporado. Adiciona sal e pimenta a gosto.

- 3 Certifica-te de que depois de lavada a alface está seca usando um escorredor de salada e arranja a alface como uma coroa num prato redondo, grande e bonito.
- 4 Distribui os figos, as tâmaras, as bagas de romã, as nozes e os arandos pela coroa de salada.
- 5 Antes de servir, prepara o Falafel GARDEN GOURMET® de acordo com as instruções na embalagem e até que fiquem com uma textura crocante e cor acastanhada. Distribuir pela salada. Rega a salada com o molho e serve o resto separadamente.