

Pratos Principais | Saladas

Salada de Morango

Queres receber a primavera com um almoço saudável e delicioso? ? Sem glúten e baixa em hidratos de carbono, esta salada é perfeita para acompanhar a tua caneca de Pensal preparado com água.

15 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

75 g de rúcula
250 g de morangos cortados ao meio
100 g de queijo feta em cubo
vinagre balsâmico q.b.
mel q.b.
flor de sal q.b.
4 c. de sopa de pistácios torrados

Informação nutricional

Energia	329,8 kcal	16%*
Proteínas	14,9 g	30%*
Lípidos	23,1 g	33%*
Hidratos de Carbono	14,1 g	5%*

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

Preparação

1. Coloca a rúcula em dois pratos, e por cima dispõe os morangos.
2. Adiciona o queijo feta e tempera com vinagre balsâmico e mel.
3. Polvilha com flor de sal e finalmente com pistácios torrados.
4. Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com água.