



Pratos Principais

Vegetarianos

## Salada de Vuna e Beterraba

15 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

2 frascos de VUNA GARDEN GOURMET®  
4 pepinos pequenos  
3 beterrabas pequenas cozidas  
Folhas de alface  
4 rabanetes  
1 limão  
sal q.b.  
endro q.b. (para temperar)  
hortelã q.b. (para temperar)  
2 c. de sopa de iogurte vegan (para o molho)  
2 c. de sopa de maionese vegan  
1 dente de alho (para temperar)  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |       |
|---------------------|------------|-------|
| Energia             | 698,1 kcal | 35%*  |
| Proteínas           | 54,1 g     | 108%* |
| Lípidos             | 40,5 g     | 58%*  |
| Hidratos de Carbono | 28,4 g     | 11%*  |

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

### Preparação

- FAZER SALADA DE VUNA**  
Cortar os pepinos em rodela e as beterrabas em pedaços. Misturar com a VUNA. Temperar com azeite, sumo de limão, sal e pimenta e alguns raminhos de endro picado.
- JUNTAR ALFACE E A SALADA VUNA**  
Dividir as folhas de alface numa travessa e espalhar a salada por cima.

**3 FAZER O MOLHO**

Para o molho, misturar a maionese e o iogurte e adicionar o endro picado, a hortelã e o alho.

**4 DECORAR E APROVEITAR!**

Diluir ligeiramente o molho com água se estiver muito grosso. Despejar o molho sobre a salada e decorar com fatias extras de endro e rabanete.