



Pratos Principais

Saladas

Salada de Couve Roxa e Feta

🕒 180 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

300 g de couve roxa
2 maçãs
1/2 limão (sumo)
200 g de queijo feta
1 ramo de coentros
4 c. de sopa de sementes de girassol
Para o Molho Balsâmico
1 dente de alho
1 cebola roxa pequena
2 c. de sopa de vinagre balsâmico
1 dl de azeite biológico
sal
pimenta

Informação nutricional

Energia	524,6 kcal	26%*
Proteínas	12,9 g	26%*
Lípidos	43,8 g	63%*
Hidratos de Carbono	22,2 g	9%*

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

Preparação

- 1 Para o molho balsâmico, coloque o alho dentro de um copo misturador e adicione a cebola, o vinagre balsâmico, o azeite, sal e pimenta. Triture bem, com a ajuda de uma varinha mágica, e reserve.
- 2 Corte a couve roxa em juliana fina e envolva com o molho balsâmico dentro de uma taça. Reserve no frio, por duas horas.
- 3 Descasque as maçãs, elimine as sementes e corte a polpa em cubos. Passe pelo sumo do limão e envolva com a couve reservada. Envolva o queijo feta cortado em pedaços e acrescente os coentros grosseiramente

picados.

- 4 Distribua por quatro pratos de servir e polvilhe cada salada com uma colher de sopa de sementes de girassol. Estão prontas a ir à mesa.