

Pratos Principais | Saladas

Salada de Cuscuz com Queijo Feta

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de cuscuz

200 g de ervilhas

1 curgete grande ou 2 pequenas

1 lata de milho pequena

1 embalagem de queijo feta

Fitness Granola NESTLÉ de Arandos e Sementes de Abóbora q.b.

Informação nutricional

Energia	317,3 kcal	16%*
Proteínas	15,0 g	30%*
Lípidos	13,1 g	19%*
Hidratos de Carbono	33,6 g	13%*

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

Preparação

1. Comece por preparar os cuscuz com a água temperada com sal, pimenta e um fio de azeite.
2. Aqueça 250 ml de água e após estar quente disponha sobre uma taça com os cuscuz.
3. Tape e deixe que os grãos absorvam a água e cozinhem.
4. Findo uns 3 a 4 minutos, mexa os cuscuz com a ajuda de um garfo para ficarem soltos.
5. Coza as ervilhas em água temperada com sal durante cerca de 15 a 20 minutos. Corte a courgete em rodelas finas e grelhe as mesmas na chapa untada com um pouco de azeite.
6. Numa taça coloque os cuscuz, as ervilhas cozidas, o queijo feta cortado em pedaços, o milho e a courgete.

7 Tempere com sumo de limão, azeite e pimenta. No que respeita ao sal poderá retificar tendo atenção que o queijo feta já é salgado.

8 Polvilhe com um pouco de granola e sirva.