



Pratos Principais

Vegetarianos

## Salada de Nuggets com Beterraba e Queijo de Cabra

7 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Veganos GARDEN GOURMET  
340 g de beterraba cozida  
200 g de queijo de cabra suave  
200 g de salada mista  
1 c. de sopa de pinhões  
2 c. de sopa de vinagre balsâmico  
2 c. de sopa de azeite  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 360,8 kcal | 18%* |
| <b>Proteínas</b>           | 20,7 g     | 41%* |
| <b>Lípidos</b>             | 25,7 g     | 37%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 10,3 g     | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Descasque as beterrabas cozidas e corte-as em 8 pedaços.
- 2 Numa frigideira quente, prepare os Nuggets cerca de 2,5 minutos de cada lado em lume brando, tal como indicado nas instruções.
- 3 Na mesma frigideira, doure os pinhões.
- 4 Misture o vinagre com o azeite e tempere com um pouco de sal e pimenta.
- 5 Coloque a salada numa taça e adicione o tempero. Distribua os pedaços de beterraba e queijo por cima. Distribua os pinhões e adicione os Nuggets

