



Pratos Principais

Vegetarianos

## Salada Primavera com Tiras braseadas

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET

200 g de espargos selvagens

600 g de batatas novas pequenas

100 g de maçaroca de milho cozida

4 ovo

5 c. de sopa de azeite

folhas de manjerição q.b.

sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 431,3 kcal | 22%* |
| <b>Proteínas</b>           | 18,8 g     | 38%* |
| <b>Lípidos</b>             | 22,9 g     | 33%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 36,1 g     | 14%* |

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

### Preparação

- 1 Marine 3 colheres de sopa de azeite com manjerição picado, um pouco de sal e pimenta.
- 2 Retire a parte dura dos espargos e corte o tronco em pequenos pedaços. Refogue-os numa frigideira com uma colher de sopa de azeite durante alguns minutos, deite 100 mL (1/2 chávena) de água e deixe-os cozer mais 5 minutos (dependendo da espessura).
- 3 Ferva as batatas lavadas e com pele até ficarem macias, aproximadamente 10 minutos.
- 4 Ferva os ovos cerca de 10 minutos, passando-os por água fria e descasque-os.

5

Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e salteie as Tiras durante 1,5 minutos de ambos os lados, retire e reserve.

**6** Misture os espargos com as batatas cortadas ao meio, os grãos de milho, o azeite de manjerição e as Tiras.

**7** Sirva a salada com os ovos cortados ao meio.