



Pratos Principais

Saladas

Salada de Cuscuz com Legumes e Iogurte com Raspas de Lima

25 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

150 g de couscous
1 iogurte LONGA VIDA Natural
1 beringela
1 pimentão vermelho
100 g de cogumelos Paris
2 tomates (chucha)
50 g de cebola

Informação nutricional

Energia	102,0 kcal	5%*
Proteínas	5,1 g	10%*
Lípidos	1,3 g	2%*
Hidratos de Carbono	17,8 g	7%*

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

Preparação

- 1 Siga as instruções do método de confecção do couscous e reserve.
- 2 Corte os legumes em cubos regulares.
- 3 Numa frigideira, refogue a cebola e o alho picado, junte o pimento, acrescente a beringela e os cogumelos e deixe cozer lentamente, durante cerca de 5 minutos.
- 4 Adicione o tomate, rectifique os temperos com sal e pimenta e deixe cozinhar mais 5 minutos, destapado.
- 5 Deixe arrefecer um pouco.
- 6 Num recipiente, envolva os legumes com o cuscuz e o molho de iogurte, finalize com umas raspas de lima.