



Pratos Principais

Saladas

Salada Verde com Molho de Maionese e Iogurte

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 1 alface
- 1 molho de agriões
- 200 g de bacon limpo de courato e cortado em cubinhos
- 1 pepino
- 1 lata de milho doce pequeno enlatado e cozido
- 1 dl de maionese
- 2 iogurtes LONGA VIDA Natural
- 1 c. de chá de molho de mostarda

Informação nutricional

Energia	476,8 kcal	24%*
Proteínas	16,6 g	33%*
Lípidos	38,8 g	55%*
Hidratos de Carbono	13,8 g	5%*

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

Preparação

- 1 Separe a alface em folhas.
- 2 Lave as folhas de alface em água fria corrente e seque-as.
- 3 Ripe-as e reserve-as.
- 4 Aproveite só as folhas dos agriões.
- 5 Lave-as bem e seque-as.

- 6 Frite os cubinhos de bacon na sua própria gordura.
- 7 Uma vez estaladiços, escorra-os sobre papel absorvente de cozinha.
- 8 Abra a lata de milho e escorra-o.
- 9 Passe-o por água fria corrente e escorra novamente.
- 10 Guarde o milho que não vier a utilizar num recipiente de plástico rígido, que feche hermeticamente.
- 11 Coloque as folhas de alface ripadas e as folhas de agrião na saladeira.
- 12 Junte os cubinhos de bacon e o milho.
- 13 Descasque o pepino (deixando alguns raios de verde) e corte-o em rodela finas.
- 14 Junte estas rodela à salada.
- 15 Misture todos os ingredientes indicados para o molho e deite-o sobre a salada.
- 16 Sugestão: Esta salada pode ser enriquecida com cubinhos de frango cozinhado, de fiambre, de ananás, Também o molho poderá levar, por exemplo, ketchup, uma erva fresca picada...