

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Salada Colorida de Fiambre e Queijo

12 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 chávena de fiambre aos cubos
1 chávena de queijo aos cubos
1 chávena de milho
2 chávenas de floretes de brócolos cozidos
2 chávenas de massa farfalle
4 c. de sopa de ketchup
1 chávena de iogurte NESTLÉ Grego Natural

Informação nutricional

Energia	722,3 kcal	36%*
Proteínas	34,3 g	69%*
Lípidos	26,1 g	37%*
Hidratos de Carbono	87,7 g	34%*

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

Preparação

1. Numa tigela pequena mistura o iogurte com o ketchup. Tempera a gosto com sal e pimenta. Reserva.
2. Coloca numa taça os restantes ingredientes e envolve bem. Junta o molho de iogurte, mistura e leva ao frio até servir.