

Pratos Principais | Saladas

Triângulos Crocantes de Pão Pita com Salada

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 2 pães pita
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 1 c. de café de cominhos moídos
- 1 c. de sobremesa de oregãos secos
- 1/2 malagueta vermelha
- 1 pimento vermelho pequeno
- 200 g de tomate cherry
- 100 g de folhas de espinafre
- 100 g de couve roxa ripada Pingo Doce
- 1 c. de sopa de sementes de girassol pura vida
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de vinagre balsâmico
- 1 c. de chá de mel
- 1 c. de chá de sal

Informação nutricional

Energia	194,1 kcal	10%*
Proteínas	6,4 g	13%*
Lípidos	9,1 g	13%*
Hidratos de Carbono	22,0 g	8%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o fogão a 180ºC com a função grelhador ligada. Abra os pães ao meio, coloque-os num tabuleiro com a parte cortada virada para cima e leve ao forno até estarem ligeiramente tostados. Retire.

2. Misture o iogurte com o caril, os cominhos e os orégãos. Adicione a malagueta, limpa de sementes e picada em pedaços pequenos, e mexa bem. Vire os pães ao contrário, barre-os com a mistura preparada e leve de novo ao forno até estarem bem dourados.

3 Limpe o pimento de sementes e corte-o em tiras finas para uma saladeira. Lave o tomate, corte-o ao meio ou em quartos, e junte-o ao pimento. Adicione as folhas de espinafres, a couve roxa e as sementes de girassol e envolva muito bem.

4 Misture o azeite, o vinagre, o mel e o sal e tempere a salada. Corte os pães tostados em triângulos e sirva-os com o molho e a salada.