

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Salada de Beterraba com Queijo de Cabra e Pinhões

5 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 beterraba cozida
100 g de queijo de cabra
50 g de pinhões
1 Iogurte NESTLÉ Grego Natural
sal q.b.
pimenta preta q.b.

Informação nutricional

Energia	397,8 kcal	20%*
Proteínas	22,2 g	44%*
Lípidos	31,6 g	45%*
Hidratos de Carbono	6,1 g	2%*

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

Preparação

1. Cortar a beterraba no spiralizer, com a lâmina mais grossa.
2. Colocar numa travessa.
3. Cobrir com rodelas do queijo e salpicar com pinhões.
4. Temperar o iogurte grego com sal e pimenta. Deitar umas colheradas na salada e servir.