

Pratos Principais | Saladas

Salada de Ervilhas com Molho de Iogurte e Matcha

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

mistura de alfaces
0 queijo feta q.b.
100 g de ervilhas
1 0 iogurte NESTLÉ LONGA VIDA natural magro
1 c. de chá de matcha
1 c. de sopa de sementes de sésamo
0 aneto picado q.b.
0 sumo de 1/2 limão
0 sal q.b.
0 pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	70,5 kcal	4%*
Proteínas	4,8 g	10%*
Lípidos	2,1 g	3%*
Hidratos de Carbono	8,4 g	3%*

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

Preparação

1. Numa taça colocar o iogurte Magro Natural Nestlé, o sumo de limão, o matcha e o endro picado. Mexer muito bem para envolver e temperar com sal e pimenta.
2. Levar as ervilhas a cozer em água a ferver durante cerca de 5 minutos. Retirar e passar por água fria.
3. Numa travessa dispor a mistura de alfaces, as ervilhas e o queijo feta esfarelado. Regar com o molho e polvilhar com as sementes de sésamo.