



Pratos Principais

Vegetarianos

## Salada César Vegetariana

13 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET

1 alface francesa

100 g de queijo emmental

25 g de pinhões torrados

100 g de agriões

PARA O TEMPERO:

1 iogurte Natural NESTLÉ LONGA VIDA

2 c. de sopa de grãos de mostarda

1 c. de sopa de azeite

1 c. de sopa de vinagre

sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 312,4 kcal | 16%* |
| Proteínas           | 21,3 g     | 43%* |
| Lípidos             | 20,5 g     | 29%* |
| Hidratos de Carbono | 9,9 g      | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Aqueça os Nuggets numa frigideira tal como indicado nas instruções da embalagem, deixe arrefecer ligeiramente e corte-os em tiras finas.
- 2 Na mesma frigideira, acrescente os pinhões e doure-os ligeiramente.
- 3 Limpe a alface, corte-a em juliana e misture-a com os agriões. Adicione os pinhões, o queijo cortado em lascas e os pedaços de Nuggets.

4 Prepare um molho misturando o iogurte com o azeite, o vinagre e a mostarda

5 Deite o molho quando servir.