



Pratos Principais

Saladas

## Salada de Couve Lombarda

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

450 g de couve (lombarda)  
2 cenouras  
1 cebola  
2 dentes de alho  
3 raminhos de salsa (picada)  
1 sumo de limão  
2 c. de sopa rasas de azeite  
1 embalagem de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 236,4 kcal | 12%* |
| Proteínas           | 4,6 g      | 9%*  |
| Lípidos             | 21,3 g     | 30%* |
| Hidratos de Carbono | 6,7 g      | 3%*  |

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

### Preparação

- 1 Retire as folhas exteriores da couve e corte-a em tiras finas.
- 2 Descasque a cenoura e rale-a. Descasque a cebola e corte-a às meias luas.
- 3 Misture o azeite, o sumo de limão, o sal, a pimenta e os alhos picados, e deite sobre todos os ingredientes da salada.
- 4 Bata levemente as Natas Longa Vida Original com o iogurte e junte a salsa picada.
- 5 Envolve o molho com a salada de couve lombarda e sirva.