

Pratos Principais | Saladas

Salada de Agrião, Requeijão e Nozes

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 molho de agriões
1 alface
4 talos de aipo (branco)
4 cenouras (grandes)
1 requeijão (magro)
2 c. de sopa de nozes (partidas)
3 c. de sopa de maionese
1 c. de sobremesa de molho de mostarda
4 c. de sopa de azeite
2 c. de sopa de vinagre de vinho branco
1 iogurte LONGA VIDA Natural

Informação nutricional

Energia	405,9 kcal	20%*
Proteínas	17,1 g	34%*
Lípidos	30,4 g	43%*
Hidratos de Carbono	16,1 g	6%*

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

Preparação

1. Lavar e arranjar o agrião, a alface e o aipo.
2. Ripar a alface, ralar a cenoura e cortar o aipo.
3. Cortar o requeijão e partir as nozes em
4. Fazer o vinagrete: Colocar num copo misturador, a maionese, a mostarda, o azeite, o vinagre, o iogurte, o sal e pimenta.

5. Triturar.
6. Rectificar temperos.
7. Colocar todos os ingredientes para a salada numa taça e mexer bem.
8. Temperar a mesma com o vinagrete previamente confeccionado.