



Pratos Principais

Vegetarianos

## Salada de Curgete com Tiras Mediterrânicas Sensational

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Tiras Mediterrânicas SENSATIONAL GARDEN GOURMET  
 200 g de curgete cortada em forma de esparguete  
 60 g de romãs  
 50 g de pistácios  
 50 g de frutos vermelhos  
 20 g de queijo grego vegan  
 1,5 c. de sopa de azeite  
 10 g de xarope agave  
 10 ml de sumo de limão  
 coentros frescos picados q.b.  
 hortelã fresca picada q.b.  
 sal q.b.  
 pimenta q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 221,9 kcal | 11%* |
| <b>Proteínas</b>           | 11,2 g     | 22%* |
| <b>Lípidos</b>             | 14,3 g     | 20%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 10,2 g     | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Preparar as tiras mediterrânicas SENSATIONAL GARDEN GOURMET de acordo com as instruções da embalagem
- 2 Picar os pistácios grosseiramente. Cortar o queijo grego vegan em cubos pequenos. Bater o azeite com o sumo de limão, xarope de agave, coentros e hortelã. Temperar, degustar e retificar a gosto.

- 3 Misturar o esparguete de curgete com as tiras mediterrânicas SENSATIONAL, romã, pistácios, frutos vermelhos e queijo grego vegan. Misturar com o vinagrete, preparado anteriormente, na hora de servir.
- 4 Dica: Podes substituir os coentros e a hortelã pela salsa. Polvilha com sementes de sésamo a gosto.