

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

Energia	221,9 kcal	11%*
Proteínas	11,2 g	22%*
Lípidos	14,3 g	20%*
Hidratos de Carbono	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.