


Pratos Principais | Saladas

# Salada de Figos Grelhados, Presunto e Parmesão

Brunch é o momento ideal para ser criativo na cozinha. Que tal experimentares esta deliciosa salada de figos grelhados, presunto e parmesão? Acompanhada de Pensal preparado com água, fica ainda melhor.

25 min. | Fácil | Económico | 2 doses

## Ingredientes

- 4 figos
- 1 c. de sopa de manteiga
- 100 g de rúcula
- 100 g de presunto fatias finíssimas
- 50 g de parmesão
- 1 c. de sopa de mel
- 1 c. de sopa de azeite
- flor de sal q.b.
- 1 c. de sopa de miolo de noz grosseiramente picadas

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 415,7 kcal | 21%* |
| **Proteínas** | 25,1 g | 50%* |
| **Lípidos** | 28,5 g | 41%* |
| **Hidratos de Carbono** | 15,7 g | 6%* |

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

## Preparação

1. Abre os figos ao meio e reserva.
2. Numa frigideira derrete a manteiga, quando derretida adiciona os figos com a parte cortada para baixo, cozinha cerca de 4 minutos até caramelizarem. Reserva.
3. Numa saladeira ou em 2 pratos individuais coloca a rúcula e de seguida as fatias de presunto rasgadas ao meio.
4. Adiciona o parmesão em lasca e por fim os figos.
5. Tempera com o mel, azeite e flor de sal.

6 Pica as nozes grosseiramente e polvilha as mesmas por cima da salada.