

Ocasiões Especiais | Natal

Salada em Coroa de Natal Vegetariana com Falafel

20 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Falafel GARDEN GOURMET®
100 g de folhas de alface variadas (iceberg, roxa..)
75 g de bagas de romã ou meia romã
4 figos frescos
5 tâmaras
30 g de miolo de noz pecan inteiras
2 c. de sopa de arandos secos
1 cebola roxa pequena
6 c. de sopa de azeite
2 c. de sopa de xarope de romã
1 1 c. de sopa de vinagre balsâmico
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	963,8 kcal	48%*
Proteínas	13,2 g	26%*
Lípidos	56,5 g	81%*
Hidratos de Carbono	96,2 g	37%*

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

Preparação

1. Corta as tâmaras em pedaços, os figos em fatias e pica grosseiramente as nozes. Prepara os arandos e as bagas da romã.

2. Para preparar o molho: Pica a cebola o mais finamente possível e mistura com o azeite, o xarope de romã e o vinagre balsâmico usando um batedor/vara de arames até tudo ficar bem incorporado. Adiciona sal e pimenta a gosto.

3 Certifica-te de que depois de lavada a alface está seca usando um escorredor de salada e arranja a alface como uma coroa num prato redondo, grande e bonito.

4 Distribui os figos, as tâmaras, as bagas de romã, as nozes e os arandos pela coroa de salada.

5 Antes de servir, prepara o Falafel GARDEN GOURMET® de acordo com as instruções na embalagem e até que fiquem com uma textura crocante e cor acastanhada. Distribuir pela salada. Rega a salada com o molho e serve o resto separadamente.