



Pratos Principais

Saladas

## Salada de Morango

Queres receber a primavera com um almoço saudável e delicioso? Sem glúten e baixa em hidratos de carbono, esta salada é perfeita para acompanhar a tua caneca de Pensal preparado com água.

🕒 15 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

75 g de rúcula  
250 g de morangos cortados ao meio  
100 g de queijo feta em cubo  
vinagre balsâmico q.b.  
mel q.b.  
flor de sal q.b.  
4 c. de sopa de pistácios torrados

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	329,8 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	14,9 g	30%*
<b>Lípidos</b>	23,1 g	33%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	14,1 g	5%*

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

### Preparação

- 1 Coloca a rúcula em dois pratos, e por cima dispõe os morangos.
- 2 Adiciona o queijo feta e tempera com vinagre balsâmico e mel.
- 3 Polvilha com flor de sal e finalmente com pistácios torrados.
- 4 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com água.