



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

Energia	329,8 kcal	16%*
Proteínas	14,9 g	30%*
Lípidos	23,1 g	33%*
Hidratos de Carbono	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.