

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada de Vuna e Beterraba

15 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

2 frascos de VUNA GARDEN GOURMET®?
4 pepinos pequenos
3 beterrabas pequenas cozidas
Folhas de alface
4 rabanetes
1 limão
sal q.b.
endro q.b. (para temperar)
hortelã q.b. (para temperar)
2 c. de sopa de iogurte vegan (para o molho)
2 c. de sopa de maionese vegan
1 dente de alho (para temperar)
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	698,1 kcal	35%*
Proteínas	54,1 g	108%*
Lípidos	40,5 g	58%*
Hidratos de Carbono	28,4 g	11%*

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

Preparação

1. FAZER SALADA DE VUNA
   Cortar os pepinos em rodelas e as beterrabas em pedaços. Misturar com a VUNA. Temperar com azeite, sumo de limão, sal e pimenta e alguns raminhos de endro picado.

2. JUNTAR ALFACE E A SALADA VUNA
   Dividir as folhas de alface numa travessa e espalhar a salada por cima.

3 FAZER O MOLHO

Para o molho, misturar a maionese e o iogurte e adicionar o endro picado, a hortelã e o alho.

4 DECORAR E APROVEITAR!

Diluir ligeiramente o molho com água se estiver muito grosso. Despejar o molho sobre a salada e decorar com fatias extras de endro e rabanete.