



Pratos Principais

Saladas

Salada de Batata com Molho de Iogurte Grego Natural Nestlé e Pesto

A salada de batata é perfeita para uma refeição descontraída. Esta opção com Molho de Iogurte Grego Natural Nestlé e Pesto é uma junção saborosa e criativa que vais adorar. Um prato que pode ser servido morno ou frio.

🕒 20 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 2 doses

Ingredientes

- 200 g de batatas primor
- 1 chávena de feijão-verde cozido (congelado)
- 2 c. de sopa de pesto
- 1 c. de sopa de manjeriço picado
- 1 chávena de iogurte NESTLÉ Grego Natural
- 1 chávena de frango desfiado

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 360,8 kcal | 18%* |
| Proteínas | 41,7 g | 83%* |
| Lípidos | 11,1 g | 16%* |
| Hidratos de Carbono | 23,6 g | 9%* |

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

Preparação

- 1 Coze as batatas num tacho de água a ferver temperada com sal durante cerca de 10 minutos. Não as

queremos muito cozidas. Escorre e coloca numa taça.

- 2 Numa tigela pequena mistura o iogurte com o molho de pesto, envolve bem.
- 3 Adiciona às batatas o frango desfiado, o feijão-verde, o manjeriçã e o molho de iogurte. Envolva bem e tempera a gosto com sal e pimenta. Podes servir este prato morno ou frio.