



Pratos Principais Saladas

Salada Colorida de Fiambre e Queijo

🕒 12 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 chávena de fiambre aos cubos
- 1 chávena de queijo aos cubos
- 1 chávena de milho
- 2 chávenas de floretes de brócolos cozidos
- 2 chávenas de massa farfalle
- 4 c. de sopa de ketchup
- 1 chávena de iogurte NESTLÉ Grego Natural

Informação nutricional

Energia	722,3 kcal	36%*
Proteínas	34,3 g	69%*
Lípidos	26,1 g	37%*
Hidratos de Carbono	87,7 g	34%*

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

Preparação

- 1 Numa tigela pequena mistura o iogurte com o ketchup. Tempora a gosto com sal e pimenta. Reserva.
- 2 Coloca numa taça os restantes ingredientes e envolve bem. Junta o molho de iogurte, mistura e leva ao frio até servir.