

Receitas em vídeo | Pratos Principais

# 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. Tempera 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.