

Pratos Principais | Saladas

Salada de Agriões, Laranja, Feta e Mel

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 1 saco de agrião arranjado
- 2 laranjas
- 2 c. de sopa de amêndoas palitadas ou pinhões
- 200 g queijo feta
- 1 c. de sopa de mel
- 4 c. de sopa de vinagre balsâmico
- 8 c. de sopa de azeite
- 1 dente de alho em puré

Informação nutricional

Energia	436,9 kcal	22%*
Proteínas	10,4 g	21%*
Lípidos	38,4 g	55%*
Hidratos de Carbono	11,8 g	5%*

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

Preparação

1. Coloque os agriões numa saladeira. Descasque as laranjas, corte-as ao meio e em seguida em quartos e por fim em fatias.
2. Torre as amêndoas ou os pinhões numa frigideira antiaderente. Numa tigela junte o alho em puré, o mel e o vinagre, misture bem com a ajuda de uma batedor de varas. Em seguida adicione o azeite em fio, de forma a obter uma mistura bem emulsionada.
3. Coloque todos os ingredientes na saladeira, a laranja, o feta esfarelado e o molho, envolva bem e sirva de imediato.