



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

<b>Energia</b>	436,9 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	10,4 g	21%*
<b>Lípidos</b>	38,4 g	55%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.