



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.