



Pratos Principais

Saladas

Salada Morna de Tomate, Mozzarella e Presunto

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 500 g de tomates cereja
- 150 g de presunto em fatias finas
- 200 g de cogumelos portobello pequenos
- 3 0 dentes de alho esmagados
- 0 manjeriço q.b.
- 0 azeite q.b.
- 1 copo de vinho branco
- 2 0 mozzarellas
- 0 rúcula q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 330,3 kcal | 17%* |
| Proteínas | 25,0 g | 50%* |
| Lípidos | 20,2 g | 29%* |
| Hidratos de Carbono | 10,2 g | 4%* |

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

Preparação

- 1 Coloque os tomates, o presunto, os cogumelos em pedaços, os dentes de alho e as ervas num prato de forno. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta.
- 2 Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 15 minutos. A meio da cozedura regue com o vinho branco.
- 3 Divida o assado por pratos, desfaça a mozzarella em fios, espalhe pelos pratos, assim como a rúcula. Regue com o molho que ficou no prato de forno. Sirva de imediato.