



Pratos Principais Saladas

## Salada de Couve Roxa e **Feta**

3 180 min.

Fácil

€ Económico

X 4 doses

kJ / 2000 kcal)

## Ingredientes

300 g de couve roxa

2 maçãs

1/2 limão (sumo)

200 g de queijo feta

1 ramo de coentros

4 c. de sopa de sementes de girassol

Para o Molho Balsâmico

1 dente de alho

1 cebola roxa pequena

2 c. de sopa de vinagre balsâmico

1 dl de azeite biológico

sal

pimenta

## Informação nutricional

Energia	524,6 kcal	26%*
Proteínas	12,9 g	26%*
Lípidos	43,8 g	63%*
Hidratos de Carbono	22,2 g	9%*
*DR - Doses de Referência p	ara um adulto médi	o (8400

## Preparação

- 1 Para o molho balsâmico, coloque o alho dentro de um copo misturador e adicione a cebola, o vinagre balsâmico, o azeite, sal e pimenta. Triture bem, com a ajuda de uma varinha mágica, e reserve.
- 2 Corte a couve roxa em juliana fina e envolva com o molho balsâmico dentro de uma taça. Reserve no frio, por duas horas.
- 3 Descasque as maçãs, elimines as sementes e corte a polpa em cubos. Passe pelo sumo do limão e envolva com a couve reservada. Envolva o queijo feta cortado em pedaços e acrescente os coentros grosseiramente

picados.

Distribua por quatro pratos de servir e polvilhe cada salada com uma colher de sopa de sementes de girassol. Estão prontas a ir à mesa.