



Pratos Principais Saladas

## Salada de Couve Roxa e Feta

🕒 180 min.

👉 Fácil

👉 Económico

👤 4 doses

### 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

<b>Energia</b>	524,6 kcal	26%*
<b>Proteínas</b>	12,9 g	26%*
<b>Lípidos</b>	43,8 g	63%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	22,2 g	9%*

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

### 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, elimine 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.

- 4 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.