



Pratos Principais Saladas

## Salada de Inverno com Diospiro Maçã

🕒 20 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

2 courgetes  
100 g de cogumelos frescos laminados  
1 beterraba cozida  
1 molho de espargos verdes  
2 mozzarellas de bufala  
2 diospiros maçã  
2 dentes de alho  
azeite q.b.  
vinagre balsâmico glace q.b.  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	330,4 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	21,7 g	43%*
<b>Lípidos</b>	15,6 g	22%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	26,7 g	10%*

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

### Preparação

- 1 Começar por retirar a parte dura do caule dos espargos. Reservar.
- 2 Cortar as courgetes em cubos (deixando a casca).
- 3 Numa frigideira aquecer azeite com os dentes de alho esmagados e introduzir as courgetes. Deixar cozinhar em lume brando, até ficarem moles.
- 4 Deitar os cogumelos e deixar saltear, até terem largado a água. Rectificar temperos e reservar. Na mesma frigideira, acrescentar mais um pouco de azeite e saltear os espargos, temperando-os com sal.

- 5 Numa taça colocar as courgetes, os cogumelos e os espargos. Cortar a beterraba em cubos e adicionar à salada. Fazer o mesmo com o dióspiro e, por fim, partir as mozzarellas com as mãos e juntar.
- 6 Temperar com um fio de azeite e vinagre balsâmico glace.