

Pratos Principais | Saladas

Salada de Inverno com Diospiro Maçã

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

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

Informação nutricional

Energia	330,4 kcal	17%*
Proteínas	21,7 g	43%*
Lípidos	15,6 g	22%*
Hidratos de Carbono	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.