

Pratos Principais Saladas

Salada de Abóbora, Cebola Roxa e Romã

25 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 abóbora manteiga
2 ramos de tomilho fresco
2 cebolas roxas
2 c. de sopa de vinagre tinto
200 g de rúcula
60 g de miolo de noz (metades)
1/2 romã
azeite q.b.
sal q.b.
1 laranja (sumo)
1 c. de chá de mostarda de grão

Informação nutricional

Energia	330,7 kcal	17%*
Proteínas	6,3 g	13%*
Lípidos	17,3 g	25%*
Hidratos de Carbono	21,6 g	8%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 180º.
2. Descascar a abóbora e partir em cubos. Dispô-la numa assadeira e temperar com azeite, sal e o tomilho.
3. Levar ao forno, com um garfo vá espetanto a abóbora até verificar que ela está macia. Retirar e reservar.
4. Cortar as cebolas em rodelas finíssimas e colocar numa taça com água muito fria e o vinagre, para ficarem mais doces.

5 Numa frigideira, dourar as nozes. Reservar.

6 Numa saladeira, colocar a rúcula, as rodelas de cebola escorridas e a abóbora assada. Salpicar com as nozes e com bagos de romã. Temperar com um molho feito com azeite, o sumo de laranja, a mostarda e o sal.