



Pratos Principais

Saladas

Triângulos Crocantes de Pão Pita com Salada

🕒 25 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂️ 4 doses

Ingredientes

2 pães pita
1 iogurte LONGA VIDA Natural
1 c. de café de cominhos moídos
1 c. de sobremesa de orégãos secos
1/2 malagueta vermelha
1 pimento vermelho pequeno
200 g de tomate cherry
100 g de folhas de espinafre
100 g de couve roxa ripada Pingo Doce
1 c. de sopa de sementes de girassol pura vida
2 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de vinagre balsâmico
1 c. de chá de mel
1 c. de chá de sal

Informação nutricional

Energia	194,1 kcal	10%*
Proteínas	6,4 g	13%*
Lípidos	9,1 g	13%*
Hidratos de Carbono	22,0 g	8%*

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

Preparação

- 1** Pré-aqueça o fogão a 180°C com a função grelhador ligada. Abra os pães ao meio, coloque-os num tabuleiro com a parte cortada virada para cima e leve ao forno até estarem ligeiramente tostados. Retire.
- 2** Misture o iogurte com o caril, os cominhos e os orégãos. Adicione a malagueta, limpa de sementes e picada em pedaços pequenos, e mexa bem. Vire os pães ao contrário, barre-os com a mistura preparada e leve de novo ao forno até estarem bem dourados.
- 3** Limpe o pimento de sementes e corte-o em tiras finas para uma saladeira. Lave o tomate, corte-o ao meio ou em quartos, e junte-o ao pimento. Adicione as folhas de espinafres, a couve roxa e as sementes de girassol e envolva muito bem.
- 4** Misture o azeite, o vinagre, o mel e o sal e tempere a salada. Corte os pães tostados em triângulos e sirva-os com o molho e a salada.