



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.