

Pratos Principais | Saladas

Salada no Frasco de Legumes e Frutas

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

4 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de sumo de laranja
sal q.b.
50 g de amoras
100 g de brócolos cozidos
1/2 pimento doce vermelho cortado em fatias
1 chávena de massa cozida
1/2 cenoura ralada
2 c. de sopa de couve roxa cortada em juliana
folhas de espinafre baby q.b.

Informação nutricional

Energia	607,9 kcal	30%*
Proteínas	8,8 g	18%*
Lípidos	49,9 g	71%*
Hidratos de Carbono	31,2 g	12%*

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

Preparação

1. Começar por fazer o molho, misturando o azeite, o sumo de laranja e o sal.
2. Colocar no fundo do frasco.
3. Dispor os restantes ingredientes por esta ordem: amoras, bróculos, pimento, massa, cenoura, couve roxa e espinafres.
4. Guardar no frigorifico. Na hora de comer, virar para um prato, para que o molho cubra a salada.