



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

<b>Energia</b>	607,9 kcal	30%*
<b>Proteínas</b>	8,8 g	18%*
<b>Lípidos</b>	49,9 g	71%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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, brócolos, pimento, massa, cenoura, couve roxa e espinafres.
- 4 Guardar no frigorífico. Na hora de comer, virar para um prato, para que o molho cubra a salada.