



Pratos Principais Saladas

## Salada de Beterraba com Queijo de Cabra e Pinhões

🕒 5 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

1 beterraba cozida  
100 g de queijo de cabra  
50 g de pinhões  
1 iogurte NESTLÉ Grego Natural  
sal q.b.  
pimenta preta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	397,8 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	22,2 g	44%*
<b>Lípidos</b>	31,6 g	45%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	6,1 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Cortar a beterraba no spiralizer, com a lâmina mais grossa.
- 2 Colocar numa travessa.
- 3 Cobrir com rodela do queijo e salpicar com pinhões.
- 4 Temperar o iogurte grego com sal e pimenta. Deitar umas colheradas na salada e servir.