



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.