



Pratos Principais Saladas

## Salada de Ervilhas com Molho de Iogurte e Matcha

10 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

mistura de alfaces  
0 queijo feta q.b.  
100 g de ervilhas  
1 0 iogurte NESTLÉ LONGA VIDA natural magro  
1 c. de chá de matcha  
1 c. de sopa de sementes de sésamo  
0 aneto picado q.b.  
0 sumo de 1/2 limão  
0 sal q.b.  
0 pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	70,5 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	4,8 g	10%*
<b>Lípidos</b>	2,1 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	8,4 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Numa taça colocar o iogurte Magro Natural Nestlé, o sumo de limão, o matcha e o endro picado. Mexer muito bem para envolver e temperar com sal e pimenta.
- 2 Levar as ervilhas a cozer em água a ferver durante cerca de 5 minutos. Retirar e passar por água fria.
- 3 Numa travessa dispor a mistura de alfaces, as ervilhas e o queijo feta esfarelado. Regar com o molho e polvilhar com as sementes de sésamo.