

Pratos Principais Saladas

Salada de Alperces e Mozzarella

17 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

11 alperces
2 bolas de mozzarella fresca
8 fatias de presunto
1 embalagem de agrião bebé
mel q.b.
azeite q.b.
vinagre balsâmico branco q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	195,6 kcal	10%*
Proteínas	12,0 g	24%*
Lípidos	10,8 g	15%*
Hidratos de Carbono	12,4 g	5%*

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

Preparação

1. Comece por abrir os alperces ao meio e retirar o caroço.
2. Corte as metades dos alperces em quartos.
3. Envolva os mesmos em mel e leve a uma chapa a grelhar de ambos os lados.
4. Retire do lume e reserve o equivalente a cerca de 3 alperces para o molho.
5. Entretanto corte em rodelas as bolas de mozarela e as fatias de presuntos em pedaços mais pequenos.

6 Numa travessa disponha as folhas de agrião, as rodelas de mozarela fresca, as fatias de presunto e os alperces grelhados.

7 Prepare o molho. Num copo de liquidificador ou com a ajuda de uma varinha mágica, triture os alperces reservados, com um pouco de azeite e vinagre balsâmico.

8 Tempere com sal e pimenta. Vá provando e corrigindo os temperos até ficar a gosto.

9 Tempere a salada com o molho e sirva.