



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

<b>Energia</b>	195,6 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	12,0 g	24%*
<b>Lípidos</b>	10,8 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 Envolve 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 rodela as bolas de mozzarella e as fatias de presuntos em pedaços mais pequenos.

- 6 Numa travessa disponha as folhas de agrião, as rodelas de mozzarella 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.