



Pratos Principais Vegetarianos

Receita de Salada de Espinafres com Nuggets Vegetarianos

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de nuggets vegetarianos GARDEN GOURMET
- 100 g de espinafres baby
- 80 g de queijo feta
- 150 g de tomate-cereja
- 175 g de laranja
- 120 g de mirtilos (60g para a salada e 60g para o vinagrete)
- 15 g de mel
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de vinagre

Informação nutricional

Energia	497,7 kcal	25%*
Proteínas	21,4 g	43%*
Lípidos	28,7 g	41%*
Hidratos de Carbono	37,5 g	14%*

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

Preparação

- 1 Numa frigideira com azeite quente, prepare os nuggets como indicado na embalagem, cerca de 2,5 minutos de cada lado em lume brando. Reserve.
- 2 Descasque e corte a laranja em cubos e os tomates-cereja ao meio.
- 3 Numa tigela adicione os espinafres bebé, os nuggets, o queijo feta em cubos, a laranja e 60 g de mirtilos.
- 4 Para o molho vinagrete de mirtilos: Triture 60 g de mirtilos com 2 colheres de sopa de azeite, 2 colheres de sopa de vinagre e 15 g de mel.
- 5 Sirva a salada com o resto do tempero para adicionar e misturar no momento.