

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada de Espinafres com Nuggets Veganos

20 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de nuggets veganos 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 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.