



Pratos Principais Vegetarianos

Salada de Couve-Frisada com Nuggets Vegetarianos

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET

100 g de couve-frisada

125 g de cenouras

100 g de rabanetes

30 g de avelãs

125 g de abacate

PARA O TEMPERO:

5 c. de sopa de azeite virgem

2 c. de sopa de sumo de limão

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	316,3 kcal	16%*
Proteínas	8,3 g	17%*
Lípidos	27,0 g	39%*
Hidratos de Carbono	9,2 g	4%*

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

Preparação

- 1 Lave e seque a couve-frisada. Use apenas as folhas e corte-as em pedaços pequenos.
- 2 Descasque as cenouras e corte em rodelas. Lave, seque e corte os rabanetes em quartos.
- 3 Descasque o abacate e corte-o em tiras (polvilhe com sumo de limão para não oxidar).
- 4 Prepare o tempero e deite metade sobre a couve-frisada. Com as mãos, misture durante alguns minutos, até amolecer a couve-frisada. Numa frigideira quente, prepare os Nuggets cerca de 2,5 minutos de cada lado em lume brando, tal como indicado nas instruções.
- 5 Sirva a salada com os Nuggets e o resto do tempero para adicionar e misturar à refeição.
- 6 Dica: Polvilhe o abacate com sementes de sésamo.