

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada de Couve-Frisada com Nuggets Veganos

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Veganos 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.