



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.