



Pratos Principais Vegetarianos

Salada de Tiras braseadas com Lentilhas

3 14 min.

Fácil

€ Económico

X 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN **GOURMET**

250 g de tomates-cereja

200 g de feijão verde

300 g de lentilhas cozidas

2 c. de sopa de sementes sem pele

20 g de azeitonas pretas

75 g de queijo feta

sal e pimenta q.b.

4 c. de sopa de azeite

1/2 limão

Informação nutricional

Energia	356,2 kcal	18%*
Proteínas	19,8 g	40%*
Lípidos	21,6 g	31%*
Hidratos de Carbono	19,1 g	7%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- Pré-aqueça o forno a 220 °C.
- Asse os tomates 15 a 20 minutos até que fiquem mais macios e levemente caramelizados.
- 3 Cozinhe o feijão cortado em tiras finas ao comprimento durante 2 minutos em água a ferver com um pouco de sal. Escorra e deixe arrefecer.
- Salteie as sementes numa frigideira até que estejam ligeiramente douradas

- 5 Misture numa taça as lentilhas, o feijão verde, as azeitonas, o tomate e o queijo feta desfeito
- 6 Tempere com sal, pimenta, azeite e sumo de limão.
- Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e salteie as Tiras durante 1,5 minutos de ambos os lados, retire e reserve.
- 8 Acrescente as sementes por cima da salada.