



Pratos Principais Vegetarianos

## Salada de Tiras braseadas com Lentilhas

14 min.

Fácil

Económico

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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 356,2 kcal | 18%* |
| <b>Proteínas</b>           | 19,8 g     | 40%* |
| <b>Lípidos</b>             | 21,6 g     | 31%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 19,1 g     | 7%*  |

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 220 °C.
- 2 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.
- 4 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.
- 7 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.