



Pratos Principais Vegetarianos

## Salada de Nuggets com Beterraba e Queijo de Cabra

7 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET  
340 g de beterraba cozida  
200 g de queijo de cabra suave  
200 g de salada mista  
1 c. de sopa de pinhões  
2 c. de sopa de vinagre balsâmico  
2 c. de sopa de azeite  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	360,8 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	20,7 g	41%*
<b>Lípidos</b>	25,7 g	37%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	10,3 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Descasque as beterrabas cozidas e corte-as em 8 pedaços.
- 2 Numa frigideira quente, prepare os Nuggets cerca de 2,5 minutos de cada lado em lume brando, tal como indicado nas instruções.
- 3 Na mesma frigideira, doure os pinhões.
- 4 Misture o vinagre com o azeite e tempere com um pouco de sal e pimenta.
- 5 Coloque a salada numa taça e adicione o tempero. Distribua os pedaços de beterraba e queijo por cima. Distribua os pinhões e adicione os Nuggets

6 Dica: Os Nuggets também podem ser preparados no forno, seguindo as instruções da embalagem.