



Pratos Principais Vegetarianos

Salada de Nuggets com Beterraba e Queijo de Cabra

7 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Veganos 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

| | | |
|---------------------|------------|------|
| Energia | 360,8 kcal | 18%* |
| Proteínas | 20,7 g | 41%* |
| Lípidos | 25,7 g | 37%* |
| Hidratos de Carbono | 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.