

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada de Tiras Braseadas com Espargos

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 2 embalagens de tiras braseadas GARDEN GOURMET
- 1 alface
- 1 punhado de rabanetes
- 100 g de ervilhas
- 2 cebolas
- 300 g de aspargos verdes
- 100 ml de iogurte
- 2 c. de sopa de queijo parmesão ralado
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de mostarda
- 1/2 limão espremido

Informação nutricional

Energia	458,3 kcal	23%*
Proteínas	31,4 g	63%*
Lípidos	22,8 g	33%*
Hidratos de Carbono	28,1 g	11%*

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

Preparação

1. PREPARAR A ALFACE.
   Retirar as folhas da alface, rasgar em pedaços grossos e espalhar por 4 pratos.

2. PREPARAR OS OUTROS VEGETAIS.
   Limpar os rabanetes, deixar um pedaço de caule e cortá-los ao meio no comprimento. Ferver as ervilhas em água por 1 minuto, escorrer e lavar. Cortar as cebolas em anéis e colocar todos os legumes sobre a alface.

3. ASSAR OS ESPARGOS E PEDAÇOS GRELHADOS.
   Aquecer a frigideira. Regar os aspargos e as tiras braseadas com o azeite. Assar os aspargos por cerca de 5 minutos e depois colocar as tiras braseadas na frigideira.

4 FAZER O MOLHO E SERVIR.

Misturar o iogurte, queijo parmesão, mostarda e o sumo de limão. Colocar as tiras braseadas e os aspargos na salada e adicionar o molho.