

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada Morna com Nuggets Veganos

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets veganos GARDEN GOURMET
200 g de agriões
600 g de tomates maduros cortados em pedaços
200 g de cebola roxa cortada em oitavos
sal grosso q.b.
pimenta q.b.
1 c. de sopa de vinagre balsâmico
2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	202,5 kcal	10%*
Proteínas	9,6 g	19%*
Lípidos	10,9 g	16%*
Hidratos de Carbono	17,2 g	7%*

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

Preparação

1. Misture o tomate e a cebola e tempere com uma colher de sopa de azeite.
2. Salteie numa frigideira quente 1 a 2 minutos até que fique ligeiramente dourado.
3. Aqueça os nuggets noutra frigideira como indicado nas instruções da embalagem.
4. Misture o vinagre de vinho com o azeite e um pouco de sal e pimenta para fazer o tempero.
5. Misture o tempero com o tomate e a cebola e adicione os agriões.

6 Num prato, coloque a salada e os Nuggets por cima.

7 Dica: Acompanhe com um pouco de queijo de cabra desfeito por cima e adicione uma colher de sopa de mel ao vinagrete.