



Pratos Principais

Vegetarianos

Salada Morna com Nuggets Vegetarianos

🕒 15 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos 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.