



Pratos Principais Vegetarianos

## Salada Morna com **Nuggets Veganos**

3 15 min.

Fácil

€ Económico

X 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

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