



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

<b>Energia</b>	202,5 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	9,6 g	19%*
<b>Lípidos</b>	10,9 g	16%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.