



Pratos Principais Vegetarianos

## Salada de Tiras Fritas com Massa

11 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET  
200 g de macarrão fino fervido  
16 tomates-cereja  
1 c. de sopa de alcaparras  
1 c. de sopa de cebolinho picado  
agriões q.b.  
4 c. de sopa de azeite  
1 c. de sopa de sumo de limão  
sal e pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	201,7 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	9,3 g	19%*
<b>Lípidos</b>	16,0 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	4,0 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e salteie as Tiras durante 1,5 minutos de ambos os lados, retire e reserve.
- 2 Misture 3 colheres de sopa de azeite com o sumo de limão, o cebolinho, um pouco de sal e pimenta.
- 3 Misture os macarrões com os tomates cortados ao meio, as alcaparras e o tempero de azeite com limão.
- 4 Ao servir, adicione as Tiras e os agriões.
- 5 Dica: Esta receita é ideal para preparar com restos de massa, arroz ou quinoa.