



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

Energia	201,7 kcal	10%*
Proteínas	9,3 g	19%*
Lípidos	16,0 g	23%*
Hidratos de Carbono	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.