

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada César Vegetariana

13 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET

1 alface francesa

100 g de queijo emmental

25 g de pinhões torrados

100 g de agriões

PARA O TEMPERO:

1 Iogurte Natural NESTLÉ LONGA VIDA

2 c. de sopa de grãos de mostarda

1 c. de sopa de azeite

1 c. de sopa de vinagre

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	312,4 kcal	16%*
Proteínas	21,3 g	43%*
Lípidos	20,5 g	29%*
Hidratos de Carbono	9,9 g	4%*

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

Preparação

1. Aqueça os Nuggets numa frigideira tal como indicado nas instruções da embalagem, deixe arrefecer ligeiramente e corte-os em tiras finas.
2. Na mesma frigideira, acrescente os pinhões e doure-os ligeiramente.
3. Limpe a alface, corte-a em juliana e misture-a com os agriões. Adicione os pinhões, o queijo cortado em lascas e os pedaços de Nuggets.

4. Prepare um molho misturando o iogurte com o azeite, o vinagre e a mostarda
5. Deite o molho quando servir.