



Pratos Principais Vegetarianos

Salada com Tiras Fritas Vegetarianas

🕒 22 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 6 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET

3 cabeças de alface

100 g de pepino

100 g de tomate maduro

100 g de cebolinhas novas

50 g de cenoura

1 iogurte natural LONGA VIDA

sumo de 1/2 limão

folhas de coentros frescos

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	88,4 kcal	4%*
Proteínas	8,9 g	18%*
Lípidos	3,4 g	5%*
Hidratos de Carbono	4,7 g	2%*

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

Preparação

- 1** Limpe as cabeças de alface e separe as folhas maiores para usar como recipiente.
- 2** Misture o iogurte com o sumo de $\frac{1}{2}$ limão, as folhas de coentros picadas e tempere com um pouco de sal e pimenta. Deixe repousar.
- 3** Pré-aqueça o forno durante 10 minutos a 180 °C e aqueça as Tiras numa tigela 12 minutos, seguindo as instruções da embalagem.
- 4** Descasque e corte em cubos o pepino, o tomate, a cenoura e as cebolinhas novas.
- 5** Encha as folhas de alface com a mistura de vegetais distribua as Tiras por cima. Sirva num bandeja com o molho de iogurte.
- 6** Dica: Pode deixar o pepino cortado a marinar num pouco de sal antes de o misturar com os outros ingredientes, passando-o previamente por água.