

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada com Tiras braseadas 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 ½ 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.