

Pratos Principais | Saladas

Salada Grega de Frasco

Quem diria que o teu frasco de Pensal
podia ter uma segunda vida tão saborosa? Aproveita o seu formato prático para levar contigo para o trabalho ??

25 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

- 50 g de couscous
- 100 g de azeitonas pretas sem caroço
- 100 g de tomate cherry cortado em metades
- 150 g de queijo feta cortado em cubos
- 1/2 cebola roxa laminada
- 1/2 pepino cortado em meias rodelas
- 100 g de rúcula
- azeite q.b.
- flor de sal q.b.
- pimenta Preta q.b.
- oregãos q.b.

Informação nutricional

Energia	435,6 kcal	22%*
Proteínas	16,7 g	33%*
Lípidos	29,4 g	42%*
Hidratos de Carbono	27,7 g	11%*

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

Preparação

1. Cozinha os couscous de acordo com as instruções na embalagem.
2. Coloca os couscous na base de 2 frascos criando uma camada e tempera com um fio de azeite, a flor de sal e a pimenta.
3. Cria a próxima camada colocando as azeitonas pretas por cima dos couscous e de seguida coloque os tomates cherry, tempera novamente com um fio de azeite, flor de sal e pimenta preta.
4. Coloca o queijo feta e tempere com um fio de azeite, pimenta preta e oregãos.

5 Coloca a cebola roxa e o pepino e tempera uma última vez com azeite, flor de sal e pimenta.

6 Termina com a camada de rúcula e coloca a salada no frio até ser consumida.

7 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com água.