

Pratos Principais | Saladas

Salada Colorida com Molho de Iogurte LONGA VIDA

35 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 1 chávena de chá de grão de bico
- 3 c. de chá de sal
- 2 tomates
- 2 abacates
- 1 alface lisa
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 1 c. de sopa de hortelã
- 1 c. de chá de azeite
- 1 c. de chá de pimenta moída

Informação nutricional

Energia	107,6 kcal	5%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	7,4 g	11%*
Hidratos de Carbono	5,9 g	2%*

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

Preparação

1. Coloque o grão de bico numa panela de pressão, com 2 colheres (chá) de sal dissolvidas em cerca de 2l de água.
2. Leve ao lume e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos após se ter iniciado a fervura.
3. Enquanto o grão de bico cozinha, corte o tomate e o abacate em cubos.
4. Lave as folhas de alface, corte-as em bocados grandes e guarde.
5. Bata num liquidificador o iogurte LONGA VIDA, a hortelã, a pimenta, o azeite e uma colher de chá de sal.

6 Numa saladeira coloque uma camada de alface e por cima o tomate, o abacate e o grão de bico.

7 No momento de servir, coloque o molho de Iogurte numa molheira.

8 DICA: Se preferir, substitua a hortelã pela mesma quantidade de salsa e também o grão de bico pela mesma quantidade de queijo flamengo em cubos.