



Pratos Principais Saladas

Salada de Espinafres e Cenouras

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

400 g de espinafres
400 g de cenouras
1 alface
1 limão
1 tigela de maionese
2 ovos

Informação nutricional

Energia	329,0 kcal	16%*
Proteínas	8,5 g	17%*
Lípidos	29,7 g	42%*
Hidratos de Carbono	6,3 g	2%*

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

Preparação

- 1 Limpe os espinafres, tirando-lhes completamente os talos, lave cuidadosamente sob o jorro de água corrente e corte as folhas em tirinhas.
- 2 Limpe, raspe e rale as cenouras, passe-as para uma tigel com os espinafres.
- 3 Esprema o limão, borrife as verduras com a maionese e mexa bem.
- 4 Lave a alface, escolha as folhas maiores, seque-as e coloque-as num prato.
- 5 Enfeite as verduras com a maionese, mexa bem e coloque-as sobre o leito de folhas de alface.
- 6 Descasque e corte em rodela os ovos cozidos, coloque-os de forma decorativa junto à salada, polvilhar com um pouco de pimentão e servir imediatamente.