



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

<b>Energia</b>	329,0 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	8,5 g	17%*
<b>Lípidos</b>	29,7 g	42%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 tigelada 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.