

Pratos Principais | Saladas

Salada de Couve Lombarda

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 450 g de couve (lombarda)
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 3 raminhos de salsa (picada)
- 1 sumo de limão
- 2 c. de sopa rasas de azeite
- 1 embalagem de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

Energia	236,4 kcal	12%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	21,3 g	30%*
Hidratos de Carbono	6,7 g	3%*

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

Preparação

1. Retire as folhas exteriores da couve e corte-a em tiras finas.
2. Descasque a cenoura e rale-a. Descasque a cebola e corte-a às meias luas.
3. Misture o azeite, o sumo de limão, o sal, a pimenta e os alhos picados, e deite sobre todos os ingredientes da salada.
4. Bata levemente as Natas Longa Vida Original com o iogurte e junte a salsa picada.
5. Envolva o molho com a salada de couve lombarda e sirva.