

Pratos Principais | Saladas

Salada Verde com Molho de Maionese e Iogurte

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 alface
1 molho de agriões
200 g de bacon limpo de courato e cortado em cubinhos
1 pepino
1 lata de milho doce pequeno enlatado e cozido
1 dl de maionese
2 iogurtes LONGA VIDA Natural
1 c. de chá de molho de mostarda

Informação nutricional

Energia	476,8 kcal	24%*
Proteínas	16,6 g	33%*
Lípidos	38,8 g	55%*
Hidratos de Carbono	13,8 g	5%*

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

Preparação

1. Separe a alface em folhas.
2. Lave as folhas de alface em água fria corrente e seque-as.
3. Ripe-as e reserve-as.
4. Aproveite só as folhas dos agriões.
5. Lave-as bem e seque-as.

6 Frite os cubinhos de bacon na sua própria gordura.

7 Uma vez estaladiços, escorra-os sobre papel absorvente de cozinha.

8 Abra a lata de milho e escorra-o.

9 Passe-o por água fria corrente e escorra novamente.

10 Guarde o milho que não vier a utilizar num recipiente de plástico rígido, que feche hermeticamente.

11 Coloque as folhas de alface ripadas e as folhas de agrião na saladeira.

12 Junte os cubinhos de bacon e o milho.

13 Descasque o pepino (deixando alguns raios de verde) e corte-o em rodelas finas.

14 Junte estas rodelas à salada.

15 Misture todos os ingredientes indicados para o molho e deite-o sobre a salada.

16 Sugestão: Esta salada pode ser enriquecida com cubinhos de frango cozinhado, de fiambre, de ananás, ...
Também o molho poderá levar, por exemplo, ketchup, uma erva fresca picada...