

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Salada de Cogumelos com Molho de Iogurte

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

400 g de cogumelos
3 iogurtes LONGA VIDA Natural
0,4 dl de sumo de limão
quartos de limão para decorar

Informação nutricional

Energia	66,1 kcal	3%*
Proteínas	5,4 g	11%*
Lípidos	2,4 g	3%*
Hidratos de Carbono	5,6 g	2%*

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

Preparação

1. Lave muito bem os cogumelos e seque-os.
2. Corte os cogumelos em lâminas.
3. Numa tigela, bata o iogurte.
4. Junte o sumo de limão, tempere de sal e pimenta, a seu gosto, e misture bem.
5. Deite este molho sobre os cogumelos.
6. Mexa com movimentos envolventes, de modo a que todos os cogumelos fiquem temperados com o molho.
7. Tape a saladeira com película aderente e guarde no frigorífico até ao dia seguinte.

8 Os cogumelos acabarão por “cozer” no molho de iogurte e limão.

9 Decore com quartos de limão e sirva.

10 Sugestão: Pode acrescentar ao molho de iogurte uma erva aromática fresca picada (cebolinho, salsa ou coentros, até mesmo hortelã). Sirva esta salada de cogumelos com um assado, como acompanhamento, ou como entrada.