

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada de Falafel e Cuscuz

20 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Falafel GARDEN GOURMET
200 g de cuscuz
100 g de espinafres frescos
cebolinho q.b.
100 g de bagos de romã
Melaço de romã q.b.
azeite q.b.
1 c. de sopa de harissa
sumo de limão q.b.
hortelã fresca q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	209,9 kcal	10%*
Proteínas	6,0 g	12%*
Lípidos	7,6 g	11%*
Hidratos de Carbono	27,2 g	10%*

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

Preparação

1. Preparar os cuscuz, temperando com azeite a gosto e seguindo as instruções da embalagem.
2. Picar o cebolinho e algumas folhas de hortelã.
3. Mexer os cuscuz com um garfo e juntar o sumo de limão, os espinafres, a romã, sal, pimenta e o picado de cebolinho e hortelã.

4. Misturar a harissa com o melaço de romã, sumo de limão e azeite de forma a obter um molho.
5. Cozinhar o Falafel GARDEN GOURMET, conforme as instruções na embalagem.
6. Servir numa taça colocando a salada de cuscuz na base e o Falafel por cima. Finalizar com o molho.