



Pratos Principais

Vegetarianos

## Salada com Sensational™ Mediterranean Pieces

🕒 35 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 2 doses

## Ingredientes

1 embalagem de Sensational™ Mediterranean Pieces GARDEN GOURMET  
1 cebola roxa pequena  
1 limão  
1 courgette pequena  
1 beringela pequena  
½ pimento vermelho  
½ pimento amarelo  
4 c. de sopa de azeite  
2 c. de sopa de vinagre balsâmico  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
orégãos desidratados q.b.  
1 frasco de corações de alcachofras em azeite  
rúcula q.b.  
pinhões q.b.

## Informação nutricional

<b>Energia</b>	601,8 kcal	30%*
<b>Proteínas</b>	11,2 g	22%*
<b>Lípidos</b>	48,8 g	70%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	26,0 g	10%*

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

## Preparação

- 1 Descascar e cortar as cebolas em rodela. Regar com sumo de limão e no caso de se preferir um sabor doce adicionar um pouco de açúcar. Deixar a marinar por 15 minutos. Cortar os corações de alcachofra ao meio. Cortar a curgete, a beringela e os pimentos em tiras ao alto.
- 2 Grelhar os legumes, regando-os com um fio de azeite e adicionado sal, pimenta e orégãos a gosto. Numa frigideira aquecida, dourar os pinhões.
- 3 Cozinhar as Sensational™ Mediterranean Pieces GARDEN GOURMET conforme as indicações na embalagem. Dividir os vegetais grelhados, a rúcula, a cebola picada, as alcachofras e as Sensational™ Mediterranean Pieces pelas bowls. Por fim, temperar a salada com vinagre balsâmico e está pronta!