

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

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

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

Preparação

1 Descascar e cortar as cebolas em rodelas. 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!