



Pratos Principais

Saladas

Salada de Abóbora, Cebola Roxa e Romã

🕒 25 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 abóbora manteiga
- 2 ramos de tomilho fresco
- 2 cebolas roxas
- 2 c. de sopa de vinagre tinto
- 200 g de rúcula
- 60 g de miolo de noz (metades)
- 1/2 romã
- azeite q.b.
- sal q.b.
- 1 laranja (sumo)
- 1 c. de chá de mostarda de grão

Informação nutricional

Energia	330,7 kcal	17%*
Proteínas	6,3 g	13%*
Lípidos	17,3 g	25%*
Hidratos de Carbono	21,6 g	8%*

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

Preparação

- 1 Aquecer o forno a 180°.
- 2 Descascar a abóbora e partir em cubos. Dispô-la numa assadeira e temperar com azeite, sal e o tomilho.
- 3 Levar ao forno, com um garfo vá espetando a abóbora até verificar que ela está macia. Retirar e reservar.
- 4 Cortar as cebolas em rodela finíssimas e colocar numa taça com água muito fria e o vinagre, para ficarem mais doces.

5 Numa frigideira, dourar as nozes. Reservar.

6 Numa saladeira, colocar a rúcula, as rodela de cebola escorrida e a abóbora assada. Salpicar com as nozes e com bagos de romã. Temperar com um molho feito com azeite, o sumo de laranja, a mostarda e o sal.