



Pratos Principais

Vegetarianos

Salada Morna com Nuggets Vegetarianos

🕒 15 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET

200 g de agriões

600 g de tomates maduros cortados em pedaços

200 g de cebola roxa cortada em oitavos

sal grosso q.b.

pimenta q.b.

1 c. de sopa de vinagre balsâmico

2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	202,5 kcal	10%*
Proteínas	9,6 g	19%*
Lípidos	10,9 g	16%*
Hidratos de Carbono	17,2 g	7%*

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

Preparação

- 1 Misture o tomate e a cebola e tempere com uma colher de sopa de azeite.
- 2 Salteie numa frigideira quente 1 a 2 minutos até que fique ligeiramente dourado.
- 3 Aqueça os nuggets noutra frigideira como indicado nas instruções da embalagem.
- 4 Misture o vinagre de vinho com o azeite e um pouco de sal e pimenta para fazer o tempero.
- 5 Misture o tempero com o tomate e a cebola e adicione os agriões.

6 Num prato, coloque a salada e os Nuggets por cima.

7 Dica: Acompanhe com um pouco de queijo de cabra desfeito por cima e adicione uma colher de sopa de mel ao vinagrete.