



Pratos Principais

Saladas

Salada de Agrião, Requeijão e Nozes

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 molho de agriões
- 1 alface
- 4 talos de aipo (branco)
- 4 cenouras (grandes)
- 1 requeijão (magro)
- 2 c. de sopa de nozes (partidas)
- 3 c. de sopa de maionese
- 1 c. de sobremesa de molho de mostarda
- 4 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de vinagre de vinho branco
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural

Preparação

- 1 Lavar e arranjar o agrião, a alface e o aipo.
- 2 Rir a alface, ralar a cenoura e cortar o aipo.
- 3 Cortar o requeijão e partir as nozes em
- 4 Fazer o vinagrete: Colocar num copo misturador, a maionese, a mostarda, o azeite, o vinagre, o iogurte, o sal e pimenta.

Informação nutricional

Energia	405,9 kcal	20%*
Proteínas	17,1 g	34%*
Lípidos	30,4 g	43%*
Hidratos de Carbono	16,1 g	6%*

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

- 5 Triturar.
- 6 Rectificar temperos.
- 7 Colocar todos os ingredientes para a salada numa taça e mexer bem.
- 8 Temperar a mesma com o vinagrete previamente confeccionado.