



Pratos Principais

Vegetarianos

## SALADA COM SENSATIONAL FILET GRELHADO

🕒 20 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 1 embalagem GARDEN GOURMET Sensational Filet
- 1 alface
- 1/4 de um pepino
- 1/2 romã
- 30 g de nozes
- 1 limão
- 4 ramos de tomilho fresco
- Sal e pimenta q.b
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de vinagre balsâmico

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 393,2 kcal | 20%* |
| <b>Proteínas</b>           | 15,5 g     | 31%* |
| <b>Lípidos</b>             | 26,0 g     | 37%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 22,0 g     | 8%*  |

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

### Preparação

- 1 PREPARAR A MARINADA DO SENSATIONAL FILET**  
Tirar as folhas dos ramos de tomilho, picar grosseiramente e misturar com o azeite e o sumo do limão. Pincelar o Sensational Filet.
- 2 PREPARAR O MOLHO DA SALADA**  
Fazer o molho da salada misturando o azeite, o vinagre e o suco da romã. Temperar com um pouco de sal e pimenta.
- 3 PREPARAR OS VEGETAIS**  
Retirar as folhas da alface, fatiar o pepino e picar grosseiramente as nozes. Cortar a romã ao meio e retirar as sementes.

**4 GRELHAR O SENSATIONAL FILET**

Aquecer a grelha. Dividir a alface e o pepino entre 2 pratos. Grelhar o Sensational Filet durante cerca de 2 min. de cada lado na frigideira. Pincelar com a marinada adicional.

**5 MONTAR A SALADA E DESFRUTAR**

Regar a salada com o molho e dividir o Sensational Filet grelhado. Polvilhar com sementes de romã e as nozes picadas grosseiramente.