Pratos Principais | Vegetarianos

# Salada César Vegetariana

13 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

1 embalagem de Nuggets Vegetarianos GARDEN GOURMET

1 alface francesa

100 g de queijo emmental

25 g de pinhões torrados

100 g de agriões

PARA O TEMPERO:

1 Iogurte Natural NESTLÉ LONGA VIDA

2 c. de sopa de grãos de mostarda

1 c. de sopa de azeite

1 c. de sopa de vinagre

sal e pimenta q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 312,4 kcal | 16%* |
| **Proteínas** | 21,3 g | 43%* |
| **Lípidos** | 20,5 g | 29%* |
| **Hidratos de Carbono** | 9,9 g | 4%* |

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

## Preparação

1. Aqueça os Nuggets numa frigideira tal como indicado nas instruções da embalagem, deixe arrefecer ligeiramente e corte-os em tiras finas.
2. Na mesma frigideira, acrescente os pinhões e doure-os ligeiramente.
3. Limpe a alface, corte-a em juliana e misture-a com os agriões. Adicione os pinhões, o queijo cortado em lascas e os pedaços de Nuggets.

4 Prepare um molho misturando o iogurte com o azeite, o vinagre e a mostarda

5 Deite o molho quando servir.