

**SALADA DE GRÃO DE BICO COM LEGUMES SALTEADOS** 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de courgete [201 g]
- 200 gramas de tomate cherry cru
- 1 lata pequena de grão de bico enlatado Compal da Horta [234 g]
- 150 gramas de espinafres crus
- 1 colher de chá de tomilho seco [2 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 5 gramas de molho de soja Pingo Doce

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a courgette em rodela e o tomate ao meio.
- 2º Numa frigideira, com duas colheres de sopa de água e 1 colher de sobremesa de molho de soja, aloure as rodela de courgette em 2 lados, durante 3 minutos.
- 3º Juntar o tomate e cozinhe mais 2 minutos.
- 4º Acrescentar o grão bem escorrido, salpicar e com tomilho e deixar aquecer cerca de 5 minutos.
- 5º Introduzir as folhas de espinafre, mexer e retirar do lume.
- 6º Numa travessa de servir, distribuir a salada, regue-a com o azeite e misture bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [197 g]	% DR
ENERGIA	57 kcal	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	12 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	26 %
SÓDIO	206 mg	406 mg	17 %