

SALADA WALDORF VEGANA DELICIOSA



Não há nenhum prato que tipifique melhor o espírito da cidade de Nova York do que a Salada Waldorf. O prato foi criado pelo maître do Hotel Waldorf Astoria, Oscar Tschirky. Esta salada reúne alguns dos seus ingredientes preferidos: maionese, maçã e salsão (aipo), servidos com folhas pequenas de alface. Até hoje nunca saiu do cardápio do hotel. Oscar, seu criador, é também autor do livro "The Cookbook", publicado em 1896, onde descreve a receita original que não inclui nozes.

 20 minutos 20 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 4 caules médios de salsão/aipo (160 g)
- 10 unidades de nozes (50 g)
- 2 colheres de chá de cerefólio seco (1 g)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 2 unidades médias de maçã verde sem casca (322 g)
- Alface americana à vontade
- 11 unidades médias de uva rubi sem semente (88 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 1/2 colher de chá de sal (3 g)
- 3 colheres de sopa rasas de maionese (51 g)
- 20 gramas de iogurte vegano
- 20 gramas de maionese de Tofu

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Solte as folhas da alface cuidadosamente, lave uma a uma, deixe secar. Reserve.
- 2º Descasque as maçãs verdes, pique em cubos de aproximadamente 1 cm. Reserve em uma tigela com água gelada para não escurecer.
- 3º Corte os talos de salsão/aipo em pedaços de aproximadamente 1 cm e reserve.
- 4º Corte as nozes grosseiramente. Reserve.
- 5º Em um processador de alimentos, junte a maionese, o iogurte, o alho descascado e amassado. Misture bem. Ajuste com o sal, e reserve o molho.
- 6º Para montar a salada: arrume as folhas de alface, coloque os pedaços de salsão, maçã e nozes. Despeje o molho sobre os ingredientes, envolvendo-os bem. Por fim adicione o cerefólio e tempere com pimenta do reino. Use as uvas cortadas ao meio para decorar o prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	134 mg	180 mg	8 %