

**SALADA DE GRÃO COM LEGUMES SALTEADOS (CÓPIA)**

Salada de grão com legumes salteados e queijo feta

 2 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 80 gramas de queijo feta
- 80 gramas de courgette crua
- 100 gramas de tomate cherry cru
- 60 gramas de espinafres crus
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 3 gramas de tomilho seco
- 1 colher de sobremesa de vinagre [5 g]
- 3 gramas de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte a courgette em rodelas finas e os tomates ao meio.
- 2º Numa frigideira, 1/2 colher de azeite, aloire as rodelas de courgette em 2 lados, durante 3 minutos
- 3º Junte o tomate e cozinhe mais 2 minutos.
- 4º Acrescente o grão, já cozido e bem escorrido. Salpique com folhas de tomilho (reserve algumas) e deixe aquecer cerca de 5 minutos.
- 5º Adicione as folhas de espinafre, mexa e retire do lume.
- 6º Numa travessa de servir, distribua a salada, regue-a com o restante azeite e o vinagre, e misture bem. Se achar necessário tempere com sal.
- 7º Acrescente o queijo feta em pequenos cubos e as folhas de tomilho reservadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (269 g)	% DR
ENERGIA	112 kcal	300 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	32 %
H. CARBONO	8 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	6 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	29 %
SÓDIO	502 mg	1352 mg	56 %