

# Salada de Cucuz Primavera



**CRESCER SAUDÁVEL**

 Programa de Alimentação Escolar

## Participantes

Mariana Fernandes da Silva.

Escola Maria Barroso.

 Saladas  Cru  20 Minutos  Fácil

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

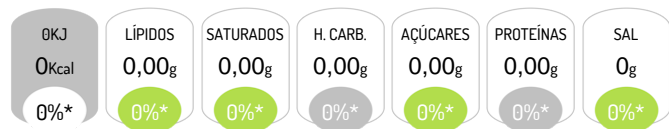
Energia: 0 KJ / 0 Kcal

Lípidos: 0,00 g dos quais saturados: 0,00 g

Hidratos de carbono: 0,00 g dos quais açucarados: 0,00 g

Fibra: 0,00 g Proteínas: 0,00 g

Sal: 0 g



\*DR - Dose de referência de um adulto médio (8400 KJ / 2000 Kcal)

## ALERGÉNIOS



Contém: Glúten, Soja, Frutos Casca Rija, Aipo

Pode conter vestígios de Sementes de Sésamo

## INGREDIENTES

• (0 Un) abacate • (0 ml) azeite virgem, cru • (0 Un) cenoura • (0 g) coentros frescos • (0 g) espargos • (0 g) flor de sal • (0 g) manjeriço • (0 g) coucous cozido • (0 g) salsa • (0 Un) tomate cherry

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Aquecer num jarro elétrico ou ao lume as 200g de água. Enquanto a água aquece num tabuleiro de vidro retangular colocar os cuscuz e um fio de azeite. Cobrir os cuscuz com a água que ferveu e tapar com película o tabuleiro.
2. Lavar os tomates, os espargos e a cenoura. Cortar os tomates ao meio, descascar a cenoura e ralar para uma taça, quebrar o espargo (uma parte dos espargos é fibrosa, a parte final por isso quebrar), a outra parte cortar finamente.
3. Retirar a película dos cuscuz e com um garfo soltar cuidadosamente os grãos.
4. Numa taça de saladeira colocar os cuscuz, os aromates, os espargos e a cenoura.
5. Num copo alto colocar os azeite e as ervas aromáticas (coentros e salsa sem os talos mais grossos), triturar com uma varinha mágica e temos um molho de ervas.



### A nossa nutricionista explica-te...

As "gorduras" estão a amarelo no teu semáforo! Apesar de saudáveis, o abacate e o azeite, são alimentos ricos em "gordura". Pondera diminuir a quantidade destes ingredientes e aumentar a quantidade de vegetais da tua receita...



[WWW.MOVELIFE.NET/MOVEKIDS](http://WWW.MOVELIFE.NET/MOVEKIDS)



**SABE MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!**

Crescer Saudável CM Lisboa - Rua do Machadinho - 20 - 1200-705 Lisboa  
14-04-2018

**MOVEKIDS**  
BY MOVELIFE

