

Bowl com halloumi frito

Tempo total **15 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.263 kJ / 780 kcal

Gorduras totais: **44 g** Proteína: **29 g**
Hidratos de carbono: **32,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

150 g de arroz basmati cozido
200 g de halloumi
1 colheres de sopa de azeite

1 abacate
0,5 pimento verde
0,5 pepino comprido
30 g de espinafres

Molho:

3 colheres de sopa de iogurte grego
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

0,5 colheres de chá de pimenta

0,5 colheres de sopa de tomilho

0,5 colheres de sopa de orégãos

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de arroz basmati cozido - **200 g** de halloumi - **1 colheres de sopa** de azeite
Coloque o arroz em lancheiras. Corte o halloumi em cubos e frite-os em azeite até ficarem dourados.

Passo 2

1 abacate - **0,5** pimento verde - **0,5** pepino comprido
Corte o abacate, o pimento e o pepino em cubos.

Passo 3

Molho:

30 g de espinafres - **3 colheres de sopa** de iogurte grego - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **0,5 colheres de chá** de pimenta - **0,5 colheres de sopa** de tomilho - **0,5 colheres de sopa** de orégãos

Misture os ingredientes para o molho. Sirva com arroz e espinafres.