

Bowl de legumes

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

Informação nutricional (por porção)

1.108 kJ / 265 kcal

Gorduras totais: **7 g** Proteína: **14 g**

Hidratos de carbono: **35 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g de painço cozido
3 colheres de sopa de salsa picada
0,25 de courgette
0,25 de cebola
1 colheres de sopa de azeite
1 cenoura
1 tomate
0,5 pimento vermelho
3 colheres de sopa de iogurte natural
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
1 colheres de sopa de sumo de lima
1 colheres de sopa de mel

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de painço cozido - **2 colheres de sopa** de salsa picada - **0,25** de curgete - **0,25** de cebola - **1 colheres de sopa** de azeite

Misture o painço cozido com a salsa. Corte a curgete e a cebola às rodelas e frite-as em azeite.

Passo 2

1 cenoura - **1** tomate - **0,5** pimento vermelho
Corte a cenoura em palitos, o tomate em quartos e o pimento em cubos. Coloque todos os ingredientes numa lancheira.

Passo 3

3 colheres de sopa de iogurte natural - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **1 colheres de sopa** de sumo de lima - **1 colheres de sopa** de mel - **1 colheres de sopa** de salsa picada

Misture os ingredientes do molho e sirva com os restantes ingredientes.