KIKKOMAN

Salada arco-íris com molho de miso

Tempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1.127 kJ / 270 kcal

Gorduras totais: **9,2 g** Proteína: **14,7 g**
Hidratos de carbono: **31 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g	de couve coração
160 g	de couve roxa
120 g	de beterraba
2	cenouras
50 g	de rabanetes
1	maçã de casca vermelha pequena
1	pera de casca vermelha pequena
1 colheres de chá	de pasta de miso
2 colheres de sopa	de vinagre de maçã
2 colheres de chá	de óleo de linhaça
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten
1 colheres de chá	Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
	Pimenta
2 colheres de chá	de sementes de linhaça (opcionalmente trituradas)
2 colheres de sopa	de água
200 g	de queijo creme granulado

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de couve coração - **160 g** de couve roxa - **120 g** de beterraba - **2** cenouras - **50 g** de rabanetes - **1** maçã de casca vermelha pequena - **1** pera de casca vermelha pequena
Rale grosseiramente a couve coração, a couve roxa, a beterraba e as cenouras separadamente. Corte os rabanetes em rodelas e corte a maçã e a pera primeiro em fatias.

Passo 2

1 colheres de chá de pasta de miso - **2 colheres de sopa** de vinagre de maçã - **2 colheres de chá** de óleo de linhaça - **2 colheres de chá** Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten - **1 colheres de chá** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - Pimenta - **2 colheres de chá** de sementes de linhaça (opcionalmente trituradas) - **2 colheres de sopa** de água
Para o molho, bata a pasta de miso com 2 colheres de sopa de água, o vinagre, o óleo, o Molho de Soja Kikkoman sem Glúten e o Tempero Doce Kikkoman Estilo Mirin, depois tempere com a pimenta. Torre as sementes de linhaça numa frigideira antiaderente pequena.

Passo 3

200 g de queijo creme granulado
Coloque a salada em camadas num frasco alto para salada, da seguinte forma: molho, couve roxa, maçã, cenoura, rabanete, couve coração, beterraba, pera, queijo creme e sementes de linhaça. Feche o frasco e agite brevemente antes de servir para distribuir o molho. Em alternativa,

sirva a salada em taças.