

Salada de Canónigos com Aipo, Laranjas e Pesto

Tempo total **12 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **2 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2080 kJ / 497 kcal

Gorduras totais: **37,4 g** Proteína: **9,8 g**
Hidratos de carbono: **29,6 g**

INGREDIENTES

100 g canónigos
3 ramos de aipo
2 laranjas sanguíneas
1 colher de sopa sementes de girassol
Para o pesto
1 punhado manjeriço
60 ml azeite
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 colheres de sopa sumo de limão
1 dente de alho
2 colheres de sopa sementes de girassol
1 pitada pimenta

PREPARAÇÃO

Passo 1

Toste as sementes de girassol numa frigideira sem nada.

Passo 2

Lave o manjeriço e coloque-o numa misturadora. Adicione o resto dos ingredientes do pesto e misture até ficar com uma pasta uniforme.

Passo 3

Corte o aipo em fatias finas e segmente a laranja. Adicione a uma tigela com os canónigos lavados.

Passo 4

Misture a salada com o pesto e no final adicione as sementes de girassol.