KIKKOMAN

Salada de couve chinesa e espinafre

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

Informação nutricional (por porção)
1.922 kJ / 459 kcal

Gorduras totais: **30,6 g** Proteína: **15,1 g**
Hidratos de carbono: **40,3 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1	couve chinesa
1	pepino comprido
1	couve-rábano
1 punhado	de cebolinhas
1	ramo de hortelã
50 g	de espinafre
1	cebola pequena
1	dente de alho
3 colheres de sopa	de azeite
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
1 colheres de sopa	Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml)
1 colheres de sopa	de sumo de limão
1 colheres de sopa	de levedura nutricional em flocos
2 colheres de sopa	de cajus torrados

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 couve chinesa - **1** pepino comprido - **1** couve-rábano - **1 punhado** de cebolinhas - **1** ramo de hortelã
Pique bem a couve e corte a couve-rábano em cubos. Retire as sementes do pepino e reserve-as. Corte o restante do pepino em fatias. Misture os legumes com a cebolinha picada e as folhas de hortelã.

Passo 2

50 g de espinafre - **1** cebola pequena - **1** dente de alho - **3 colheres de sopa** de azeite - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **1 colheres de sopa** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml) - **1 colheres de sopa** de sumo de limão - **1 colheres de sopa** de levedura nutricional em flocos - **2 colheres de sopa** de cajus torrados
Bata o espinafre, a cebola, o alho e as sementes de pepino reservadas até obter um molho homogéneo com o azeite, o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, o Tempero para Arroz de Sushi Kikkoman, o sumo de limão, a levedura nutricional e os cajus. Deite o molho sobre os legumes e misture bem.