

Salada de couve kale com beterraba assada e queijo feta

Tempo total **8 Mins.** **8 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)

1.139 kJ / 272 kcal

Gorduras totais: **6,7 g** Proteína: **7,5 g**

Hidratos de carbono: **44 g**

INGREDIENTES

2 Porções

80 g	de couve kale
1 punhado	ramo de salsa
2	beterrabas
1	romã
3 colheres de sopa	de passas grandes
30 g	de nozes
50 g	de queijo feta
1 colheres de sopa	de azeite
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
1 colheres de sopa	de xarope de agave
1 colheres de sopa	de sumo de limão
1 colheres de chá	de tomilho seco
1 colheres de chá	de cominhos em pó

PREPARAÇÃO

Passo 1

80 g de couve kale - **1 punhado** ramo de salsa - **2** beterrabas - **1** romã - **3 colheres de sopa** de passas grandes - **30** de nozes - **50 g** de queijo feta
Lave a couve kale, pique a salsa grosseiramente e asse as beterrabas: embrulhe-as em papel alumínio e asse a 200 °C por 1 hora ou até ficarem macias. Retire as cascas, deixe arrefecer e corte em cubos grandes. Misture com a salsa, a couve kale, as passas, as sementes de romã, as nozes e o queijo feta esfarelado.

Passo 2

1 colheres de sopa de azeite - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de sopa** de xarope de agave - **1 colheres de sopa** de sumo de limão - **1 colheres de chá** de tomilho seco - **1 colheres de chá** de cominhos em pó
Bata os ingredientes do molho e regue a salada com ele antes de servir.