

Salada de favas com abacate e uvas

Tempo total **25 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.892 kJ / 691 kcal

Gorduras totais: **44,3 g** Proteína: **22,5 g**
Hidratos de carbono: **65 g**

INGREDIENTES

2 Porções

300 g	de favas
1	abacate
300 g	de uvas roxas
50 g	de nozes
100 g	de canónigos
0,5	de hortelã
punhado	
1 punhado	de salsa
2	ramos de orégão
1	dente de alho
0,5	malagueta
3 colheres de sopa	de azeite
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja</u>
de sopa	<u>Tamari Fermentado</u>
	<u>Naturalmente Isento de Glúten</u>
1 colheres de sopa	de vinagre de maçã

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de favas - **1** abacate

Cozinhe as favas brevemente até ficarem macias, mas ainda firmes, e depois retire a casca. Corte o abacate em fatias.

Passo 2

300 g de uvas roxas - **50 g** de nozes - **100 g** de canónigos - **0,5 punhado** de hortelã - **0,5 punhado** de salsa - **1** ramo de orégãos

Numa tigela, misture o abacate, as favas, as uvas, as nozes, os canónigos e as ervas aromáticas.

Passo 3

1 dente de alho - **0,5** malagueta - **0,5 punhado** de salsa - **1** ramo de orégãos - **3 colheres de sopa** de azeite - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten - **1 colheres de sopa** de vinagre de maçã

Pique bem o alho, a malagueta e as ervas aromáticas. Misture com o azeite, o Molho de Soja Kikkoman Sem glúten e o vinagre de maçã. Regue a salada com o molho chimichurri.