



Salada de Vieiras (Entrada)

Quantidade	Ingrediente	Kcal. por 100 gr.	Kcal. por porção
300 g.	Miolo de vieiras	87	65
20 g.	Vinagre balsâmico	67	3
10 g.	Azeite	900	22
24 g.	Tomate cherry	20	1
80 g.	Endivias	18	4
60 g.	Alface	17	3
20 g.	Rúcula	30	1
40 g.	Espinafres	23	2
4 g.	Sal	0	0
2 g.	Pimenta preta	238	1
			102 Kcal.

Preparação:

Arranjar no prato as folhas de endivias, alface, rúcula, espinafres e tomate ao seu gosto. Numa frigideira quente com o azeite, corar os lados das vieiras. Temperar com sal e pimenta. Deixar as vieiras na frigideira 2 minutos fora de lume e deitar o vinagre. Arranjar as vieiras por cima das folhas e utilizar o suco como tempero.

Esta receita serve 4.