

## Salada de Espinafres Vermelhos com óleo de Avelãs

**VITACRESS**

*Naturalmente nutritivo!*

5 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 20 minutos

### **Ingredientes:**

- 1 embalagem de espinafres vermelhos 250 g da VITACRESS;
- 1 embalagem de salsa já lavada VITACRESS;
- 250 g de cogumelos frescos;
- 100 g de queijo parmesão;
- 50 g de avelãs descascadas;
- 2 colheres de sopa de óleo de avelãs;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- Sumo de 1 limão;
- Sal e pimenta q.b..

### **Preparação:**

Lave e seque os cogumelos. Corte-os em fatias finas e regue-os com o sumo do limão. Divida os espinafres pelos pratos junte os cogumelos cortados e tempere de sal e pimenta acabada de moer. Junte o queijo em tiras, as avelãs esmagadas e regue com os óleos. Sirva polvilhado com salsa picada.

