



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

New Potatoes

(Em agrião e vinagrete de nozes)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparação 10 minutos

Tempo de cozedura 20-25 minutos

Nutrientes por porção: 293 calorias

Carboidratos 18g, 5g de proteína de gordura 23g
(3g de gordura saturada)

Ingredientes:

- 50g de nozes
- Um punhado de agrião
- 4 cebolas de primavera
- 400g de batatas novas
- 3 colheres de sopa de azeite
- óleo de noz 2tbsp
- vinagre de vinho tinto 1tbsp
- Sal e Pimenta

Método:

- 1 Crush metade do miolo de nozes em um pilão ou um processador de alimentos. Trim e pique o agrião e triturar finamente a cebolinha.
- 2 Lave as batatas, mas não raspe-los. Deixar os mais pequenos, mas todo cortado os maiores para o mesmo tamanho que as menores. Cozinhe em água e sal até ficar macia.
- 3 Coloque as nozes trituradas em um frasco com os óleos, vinagre, sal e pimenta e mexa bem para combinar.
- 4 Drain batatas cozidas. Agitar o molho outra vez e entornar-lo suavemente sobre as batatas. Deixar arrefecer.
- 5 Espalhar o agrião e a cebola sobre a salada. Misture novamente, depois servir a salada com as nozes restantes.

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

🔍 Search for **change4life**
or call 📞 **0300 123 4567***

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change



Eat well Move more Live longer