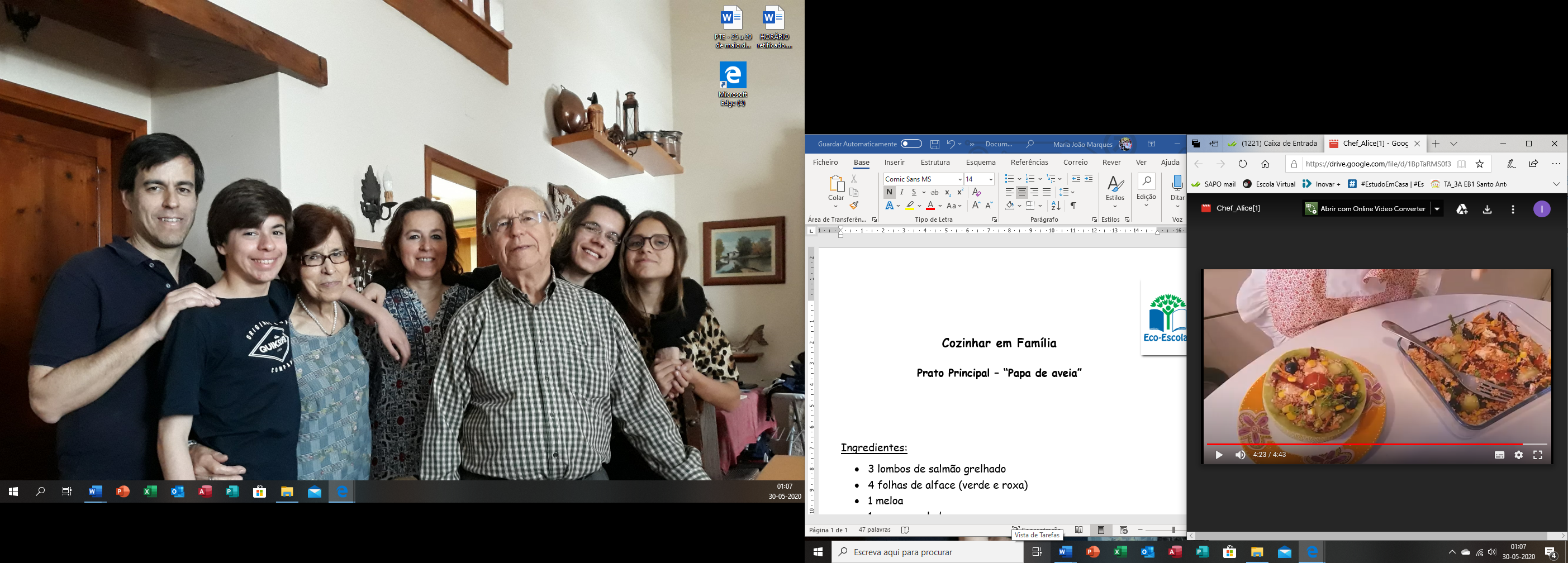
[](https://ecoescolas.abae.pt/)**Cozinhar em Família**

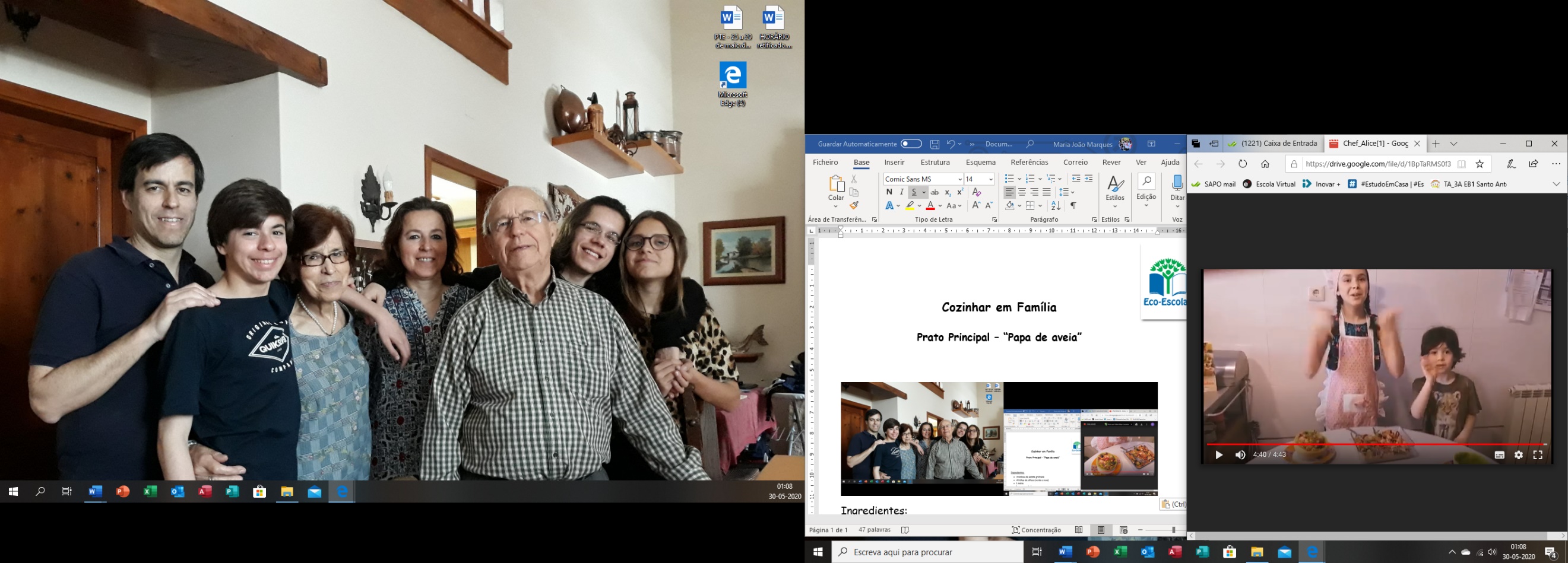
**Prato Principal – “Salada Colorida”**

Ingredientes:

* 3 lombos de salmão grelhado
* 4 folhas de alface (verde e roxa)
* 1 meloa
* 1 cenoura ralada
* 20 bagas de mirtilos
* 10 tomares cherry
* 1 lata de milho
* 1 beterraba (ralada)
* 1 chávena de couscous (preparar antecipadamente)

Preparação:

Iniciar com a base de couscous e depois ir juntando um a um todos os ingredientes. No final rechear a casca da meloa com a salada e decorar com um pouco de agrião. Fica apetitosa!



Link do vídeo:

<https://drive.google.com/file/d/1BpTaRMS0f3iFOlaK7i5tQWBaNDTF7Trq/view?usp=sharing>