



## Bowl de espinafres e couves de bruxelas



**Categoria**  
Vegetariano



**Tempo de preparo**  
Médio



**Dificuldade**  
Fácil



**Custo**  
Económico



**Com quem?**  
A sós



**Nº de pessoas**  
4 pessoas

### Ingredientes



Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra Reserva

- 200 gr de abóbora
- 200 gr de tomate cereja de rama
- 200 gr de couves de bruxelas
- 200 gr de espinafres
- 2 abacate
- 2 dente de alho picado
- Q.b. tomilho
- Q.b. pinhões torrados
- Q.b. sal
- Q.b pimenta
- Q.b sumo de limão
- Q.b sementes de sésamo

### Modo de preparação

1

Prepare os legumes, cortando as couves de bruxelas em metades, descascando a abóbora e cortando-a em cubos.

2

Coloque num tabuleiro de forno as couves, a abóbora e o tomate, e tempere com alho, sal, pimenta, tomilho, e regue com azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 190°C, durante cerca de 20 minutos.

3

Numa taça, coloque as folhas de espinafres, que serão a base desta bowl.

4

Corte os abacates ao meio, retire o caroço e, com a ajuda de uma colher, retire o abacate da casca. Regue com sumo de limão, para que não oxide, e corte em fatias.

5

Por cima dos espinafres coloque os legumes assados, o abacate polvilhado com sementes de sésamo e os pinhões.

6

Tempere a bowl com Gallo Azeite Virgem Extra Reserva, e sirva de imediato.

## Produtos utilizados



*Reserva*  
Azeite Virgem Extra

## Veja também

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Couve-flor no forno com molho de azeite e ervas*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Beringela grelhada com queijo feta e ervas*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Gnocchi com cogumelos e queijo parmesão*

---

 Vegetariano  Médio  Médio

*Abóbora no forno recheada com grão e cuscuz*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Strudel de legumes de inverno*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2019 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide