



# Poke bowl com chips de batata doce



Categoria  
Saladas



Tempo de preparação  
Rápido



Dificuldade  
Médio



Custo  
Elevado



Com quem?  
Com amigos



Nº de pessoas  
4 pessoas

## Ingredientes

100ml Gallo Azeite Virgem Extra

25ml Gallo Vinagre Balsâmico

- 200g de batata doce frita
- 400g de atum fresco
- 400g de arroz cozido
- 250g de abóbora
- 1 pepino
- 1 cenoura
- 1 courgette
- 1 abacate
- 50g caju
- QB sal, pimenta e sementes de sésamo

## Modo de preparação

1

Comece por cortar a abóbora em pequenos cubos, temperando com sal, pimenta, o Gallo Azeite Virgem Extra e o Gallo Vinagre Balsâmico, e leve ao forno durante 25 minutos a 180°C.

2

Ao mesmo tempo, vá preparando as chips de batata doce.

3

Entretanto, utilize um espiralizador para fazer esparguete do pepino e da courgette, reservando.

4

Lamine a cenoura e o abacate.

5

Numa taça, coloque o arroz, por cima o atum cortado em cubos, os legumes alternados e as chips de batata doce.

6

Finalize com caju por cima e regue tudo com Gallo Azeite Virgem Extra.

## Produtos utilizados



*Virgem Extra*  
Azeite Virgem Extra



*Balsâmico*  
Vinagre

## Veja também

---

Vegetariano Rápido Fácil

*Quinoa com abóbora, espinafres e romã*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Pizza de cogumelos e trufas*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Tofu picante com alga nori*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Falafel*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Hummus com azeitonas e queijo de cabra*

---



Mais receitas em

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

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide