

Receitas em vídeo | Pratos Principais

# Salada no Frasco de Papaia e Camarão

10 min. | Fácil | Económico | 1 doses

## Ingredientes

3 c. de sopa de Natas Longa Vida Original
1 c. de sopa de azeite
1 c. de chá de sumo de limão
sal q.b.
1/2 papaia cortada em cubos
8 mozzarelas mini
6 gambas cozidas
rúcula q.b.
100 g de Iogurte Grego Magro Natural

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 610,5 kcal | 31%* |
| **Proteínas** | 34,3 g | 69%* |
| **Lípidos** | 43,9 g | 63%* |
| **Hidratos de Carbono** | 19,8 g | 8%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Começar por preparar o molho, mexendo o iogurte com as natas, o sumo de limão, o sal e o azeite.
2. Deitar no fundo do frasco. Cobrir com os cubos de papaia e as mozarela.
3. Dispor a rúcula e, por cima, as gambas.
4. Levar ao frio até à hora de servir.
5. Agitar, para que o molho se misture com a salada e servir, com a ajuda de uma colher.