

Pratos Principais Saladas

Salada de Melão, Meloa e Pepino

10 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

meia meloa
1/4 melão
1 pepino
1 c. de sopa sumo de limão
2 c. de sopa hortelã picada
1 c. de sopa de azeite
1 iogurte NESTLÉ Grego
sal refinado q.b.

Informação nutricional

Energia	202,4 kcal	10%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	11,3 g	16%*
Hidratos de Carbono	21,2 g	8%*

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

Preparação

1. Com um aparelho de fazer bolas, cortar o melão e a meloa em bolinhas e colocar numa travessa.
2. Na spiralizer, cortar o pepino em esparguete e colocar por cima dos frutos.
3. Guardar no frio até à hora de servir.
4. Misturar o iogurte grego com o sumo de limão e o azeite e temperar com o sal e a hortelã.
5. Servir numa taça, ao lado da salada.