



Pratos Principais

Acompanhamentos

Salada de camarão e manga

10 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

150 g esparguete integral
200 g miolo camarão
1 manga
100 g cogumelos frescos
salsa picada q.b
sumo limão q.b
molho soja q.b
azeite q.b.
sal q.b

Informação nutricional

Energia	461,4 kcal	23%*
Proteínas	28,5 g	57%*
Lípidos	5,7 g	8%*
Hidratos de Carbono	71,7 g	28%*

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

Preparação

- 1 Numa panela ferva água com sal e coza o esparguete integral, até ficar al dente (confirmar instruções da embalagem).
- 2 Numa wok aqueça um fio de azeite e salteie o camarão e os cogumelos frescos. Quando estiver quase pronto, adicione o esparguete já cozido e misture bem.
- 3 Ao emplatado, adicione a manga cortada aos cubos, a salsa pica e tempere com sumo de limão e molho de soja a gosto.