

Pratos Principais Saladas

Salada de Pepino à Libanesa com Iogurte LONGA VIDA

30 min. Fácil Económico 1 doses

Ingredientes

1 0 pepino
1 0 iogurte LONGA VIDA Natural
1 molho de hortelã

Informação nutricional

Energia	113,8 kcal	6%*
Proteínas	8,3 g	17%*
Lípidos	4,0 g	6%*
Hidratos de Carbono	11,2 g	4%*

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

Preparação

1. Corte o pepino em cubos e salpique com um pouco de sal.
2. Deixe o pepino desidratar durante cerca de 15 a 20 minutos.
3. Depois, deite a água fora.
4. Junte o Iogurte LONGA VIDA, a hortelã e o azeite.
5. Misture bem e sirva.