

Entradas Salgados

Pepinos Recheados com Camarão e Molho de Iogurte Light

20 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

2 pepinos

150 g de camarão graúdo descascado e cozido

1 iogurte LONGA VIDA Natural

20 g de endro

Informação nutricional

Energia	96,0 kcal	5%*
Proteínas	12,6 g	25%*
Lípidos	2,6 g	4%*
Hidratos de Carbono	7,2 g	3%*

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

Preparação

1. Lava os pepinos, corta umas rodelas com 2,5 cm e faz uma cavidade com uma colher de chá, retirando o seu interior, reserva para depois rechear.
2. Lava o outro pepino, descasca e corta ao meio. Retira-lhe as grainhas e corta em cubinhos.
3. Num recipiente, mistura o iogurte natural com o pepino, as gambas cortadas em metades (reserva umas inteiras para decorar os pepinos recheados), o endro picado, sumo de limão, sal e pimenta.
4. Recheia os pepinos com o preparado anterior e finaliza com uma gamba e um raminho de endro.