

Receitas em vídeo | Entradas

Cocktail de Camarão com Molho de Iogurte

23 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1 alface
2 dl de maionese
1 iogurte LONGA VIDA Natural
100 ml de Natas Longa Vida Original
1 c. de sopa de gin
1 c. de chá de molho inglês
1 c. de chá de molho de mostarda
lagostins e rodelas de limão

Informação nutricional

Energia	436,9 kcal	22%*
Proteínas	5,2 g	10%*
Lípidos	43,9 g	63%*
Hidratos de Carbono	3,5 g	1%*

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

Preparação

1. Separa a alface em folhas.
2. Lava-as muito bem e seca-as.
3. Corta-as em juliana.
4. Coloca a alface cortada em juliana no fundo de uma taça de ir à mesa.
5. Cozinha o miolo de marisco em água temperada com sal por breves minutos.

6 Mistura, numa tigela, a maionese com o iogurte.

7 Tempera com sal e pimenta a gosto.

8 Junta a mostarda, o molho inglês e o gin.

9 Bate as natas até dobrarem de volume.

10 Junta estas ao creme de maionese e iogurte.

11 Coloca o marisco sobre a alface.

12 Deita por cima o creme de maionese e iogurte.

13 Decora com lagostins, previamente cozidos, e rodelas de limão.