



Cozinhar



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.