



Pratos Principais Peixe e Marisco

Abacate Recheado com Sapateira Desfiada

12 min.

Fácil

Moderado

4 doses

Ingredientes

4 abacates
200 g de carne de caranguejo (sapateira desfiada)
maionese light q.b.
15 folhas de manjeriçã
1/2 dl de azeite (extra virgem)
flor de sal q.b.

Informação nutricional

Energia	487,3 kcal	24%*
Proteínas	13,4 g	27%*
Lípidos	45,0 g	64%*
Hidratos de Carbono	7,1 g	3%*

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

Preparação

- 1 Abra os abacates ao meio retire-lhes o recheio e reserve (o recheio e as cascas).
- 2 Desfie a sapateira, misture com a maionese light.
- 3 Lave bem as folhas de manjeriçã e seque-as.
- 4 Coloque 10 folhas (reserve as restantes para finalizar o prato) com azeite e uma pitada de flor de sal num copo liquidificador e triture bem.
- 5 Reserve.
- 6 Misture o abacate, a sapateira, tempere com o azeite de manjeriçã.

7 Recheie os abacates e finaliza com as folhinhas de manjerição cortadas em juliana.