



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 manjeriço  
1/2 dl de azeite (extra virgem)  
flor de sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	487,3 kcal	24%*
<b>Proteínas</b>	13,4 g	27%*
<b>Lípidos</b>	45,0 g	64%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 manjeriço 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 manjeriço.

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