

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 manjericão
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 manjericão 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 manjericão.

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