

Pratos Principais | Saladas

Salada de Melão Recheado com Espargos Brancos, Camarão e Molho de Cocktail

15 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1 melão
200 g de espargo em conserva (branco)
200 g de camarão graúdo descascado e cozido
100 g de presunto (fatiado)
manjericão q.b.
maionese light q.b.
ketchup q.b.

Informação nutricional

Energia	311,9 kcal	16%*
Proteínas	21,9 g	44%*
Lípidos	11,2 g	16%*
Hidratos de Carbono	33,4 g	13%*

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

Preparação

1. Partir o melão a meio, retire-lhe as sementes, e com uma colher parisiense retire as bolinhas de melão e reserve.
2. Corte as pontas dos espargos e reserve. Corte as fatias de presunto em três partes e reserve.
3. Misture a maionese light com o ketchup, acrescente umas folhinhas de manjericão, quando o molho cocktail estiver pronto envolva os ingredientes todos.
4. Recheie o melão e sirva frio.