

Pratos Principais | Saladas

Salada de Massa com Camarão e Pesto

25 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

1 pacote de tagliatelle
300 g de camarão descascado
2 dentes de alho
1 pacote de molho pesto
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta preta q.b.

Informação nutricional

Energia	800,4 kcal	40%*
Proteínas	43,6 g	87%*
Lípidos	28,1 g	40%*
Hidratos de Carbono	94,4 g	36%*

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

Preparação

1. Se utilizar camarão congelado, escaldá-lo em água fervente cerca de 2 minutos e escorrer.
2. Descascar o alho e fritá-lo.
3. Cozer a massa em bastante água quente com sal, tal como indicado na embalagem (4 minutos).
4. Escorrer bem.
5. Misturá-la com o pesto e reservar.
6. Aquecer 4 colheres de azeite com o alho, e quando este começar a ficar dourado, juntar o camarão e deixar refogar durante cerca de 3 minutos.

7 Adicioná-lo à massa e servir morno, decorado com folhas de salsa. Conselho: Em vez de camarão, também se pode utilizar restos de peixe assado no forno.