



Pratos Principais

Saladas

Salada de melancia com queijo feta

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de iogurte natural NESTLÉ Longa Vida
- 1/2 melancia
- 100 g de queijo feta
- 2 ramos de manjeriço fresco
- 2 c. de sobremesa de molho Maggi
- 1/2 limão

Informação nutricional

Energia	180,6 kcal	9%*
Proteínas	7,2 g	14%*
Lípidos	6,7 g	10%*
Hidratos de Carbono	23,8 g	9%*

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

Preparação

- 1 Retirar o miolo da melancia e cortar em cubos regulares e misturar com o feta desfeito e folhas de manjeriço cortadas grosseiramente. Opcional: Para servir colocar a salada dentro da casca da melancia.
- 2 Bater o iogurte NESTLÉ com o caldo MAGGI e sumo de limão e adicionar folhas de manjeriço picadas.