

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 manjericão 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 manjericão 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 manjericão picadas.