



Entradas Salgados

Espetadas de Camarão com Molho de Iogurte Grego e Açafrão

🕒 23 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

Ingredientes

20 camarões crus, com casca
125 g de iogurte NESTLÉ Grego Natural
1 pacotinho de açafrão em pó
2 c. de sopa de sumo de lima
1 c. de sopa de gengibre fresco ralado
1 dente de alho esmagado
1 c. de sopa de salsa picada
pimenta preta moída q.b.
sal refinado q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|-----------|------|
| Energia | 43,5 kcal | 2%* |
| Proteínas | 5,2 g | 10%* |
| Lípidos | 1,6 g | 2%* |
| Hidratos de Carbono | 2,3 g | 1%* |

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

Preparação

- 1 Descascar os camarões.
- 2 Fazer uma marinada com todos os outros ingredientes e introduzir os camarões, para que tomem bem o sabor. Tapar com película e levar ao frio meia hora.
- 3 Durante esse tempo, deixar os espetos em água para que não queimem quando grelharem os camarões.
- 4 Espetar 1 ou 2 camarões por espeto (depende do tamanho destes) e levar a grelhar em lume forte até os camarões ficarem cor-de-rosa.
- 5 Servir mornos ou mesmo frios.