



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

<b>Energia</b>	43,5 kcal	2%*
<b>Proteínas</b>	5,2 g	10%*
<b>Lípidos</b>	1,6 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.