



Pratos Principais Peixe e Marisco

Sandwich de Gamba e Papaia

35 min.

Médio

Moderado

4 doses

Ingredientes

8 fatias de pão de forma sem cõdea
16 gambas cozidas
1/2 de papaia
2 rabanetes
3 c. de sopa de maionese
3 c. de sopa de ketchup
1 c. de sopa de Natas Longa Vida Original
2 folhas de alface

Informação nutricional

Energia	196,9 kcal	10%*
Proteínas	20,0 g	40%*
Lípidos	8,3 g	12%*
Hidratos de Carbono	10,5 g	4%*

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

Preparação

- 1 Descascar as gambas e reservar.
- 2 Lavar o pepino e os rabanetes e lamina-los em rodela muito finas.
- 3 Descascar a papaia e cortar em lâminas.
- 4 Lavar a alface e cortar em tiras finas.
- 5 Misturar a maionese com o ketchup e as natas.

6 Numa fatia de pão de forma, colocar a alface, deitar uma colherada do molho, fazer uma camada de papaia, cobrir com fatias de pepino e rabanete e, finalmente, com 2 gambas.

7 Deitar uma colher de café de molho em cima das gambas e terminar com outra fatia de pão de forma.