

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Sandwich de Gamba e Papaia

35 min. | Médio | Moderado | 4 doses

Ingredientes

8 fatias de pão de forma sem côdea
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 rodelas 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.