



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

<b>Energia</b>	196,9 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	20,0 g	40%*
<b>Lípidos</b>	8,3 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.