



Pratos Principais Peixe e Marisco

## Espetadas de camarão e fruta com molho aromatizado

🕒 15 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

16 camarões grandes  
8 fatias de bacon  
3 pêsegos  
1/2 abacaxi  
1/2 pimento vermelho  
manteiga q.b.  
1 malagueta  
1 dente de alho  
gingibre fresco q.b.  
sumo de lima q.b.  
sal fino q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	885,0 kcal	44%*
<b>Proteínas</b>	147,4 g	295%*
<b>Lípidos</b>	24,4 g	35%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	20,5 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Descasque o abacaxi e os pêsegos e corte tudo em cubos.
- 2 Corte o pimento em pedaços e as fatias de bacon ao meio.
- 3 Numa panela, leve a manteiga ao lume com a malagueta picada e sem sementes e o dente de alho esmagado.
- 4 Deixe aquecer sem deixar ferver. Adicione gengibre ralado, sal e mexa.

- 5 Tempere com sumo de lima.
- 6 Coloque nos espetos o pêssego, o camarão enrolado no bacon, o pimento e o abacaxi, alternando os ingredientes.
- 7 Pincele generosamente as espetadas com o molho e grelhe-as ou leve-as ao forno num tabuleiro, pincelando-as de vez em quando.