



Pratos Principais

Saladas

Salada no Frasco de Papaia e Camarão

🕒 10 min.

👉 Fácil

€ Económico

✂ 1 doses

Ingredientes

3 c. de sopa de Natas Culinária Longa Vida

1 c. de sopa de azeite

1 c. de chá de sumo de limão

sal q.b.

1/2 papaia cortada em cubos

8 mozzarelas mini

6 gambas cozidas

rúcula q.b.

100 g de iogurte Grego Magro Natural

Informação nutricional

Energia	544,4 kcal	27%*
Proteínas	39,1 g	78%*
Lípidos	31,9 g	46%*
Hidratos de Carbono	25,7 g	10%*

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

Preparação

- 1 Começar por preparar o molho, mexendo o iogurte com as natas, o sumo de limão, o sal e o azeite.
- 2 Deitar no fundo do frasco. Cobrir com os cubos de papaia e as mozzarella.
- 3 Dispor a rúcula e, por cima, as gambas.
- 4 Levar ao frio até à hora de servir.
- 5 Agitar, para que o molho se misture com a salada e servir, com a ajuda de uma colher.