



Pratos Principais Saladas

Salada no Frasco de Papaia e Camarão

10 min.

Fácil

Económico

1 doses

Ingredientes

3 c. de sopa de Natas Longa Vida Original
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	577,5 kcal	29%*
Proteínas	39,0 g	78%*
Lípidos	36,1 g	52%*
Hidratos de Carbono	24,7 g	9%*

*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.