

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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	610,5 kcal	31%*
Proteínas	34,3 g	69%*
Lípidos	43,9 g	63%*
Hidratos de Carbono	19,8 g	8%*

*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 mozarela.
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.