



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

<b>Energia</b>	577,5 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	39,0 g	78%*
<b>Lípidos</b>	36,1 g	52%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.