



Pratos Principais Saladas

## Salada de Melão, Melloa e Pepino

10 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

meia meloa  
1/4 melão  
1 pepino  
1 c. de sopa sumo de limão  
2 c. de sopa hortelã picada  
1 c. de sopa de azeite  
1 iogurte NESTLÉ Grego  
sal refinado q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	202,4 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	4,6 g	9%*
<b>Lípidos</b>	11,3 g	16%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	21,2 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Com um aparelho de fazer bolas, cortar o melão e a meloa em bolinhas e colocar numa travessa.
- 2 Na spiralizer, cortar o pepino em esparguete e colocar por cima dos frutos.
- 3 Guardar no frio até à hora de servir.
- 4 Misturar o iogurte grego com o sumo de limão e o azeite e temperar com o sal e a hortelã.
- 5 Servir numa taça, ao lado da salada.