

Pratos Principais Saladas

Salada de Melancia e Meloa com Feta

10 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1/2 melancia
1 meloa
1 iogurte NESTLÉ Grego Natural
pimenta preta moída q.b.
hortelã q.b.
1 alface iceberg
1/2 embalagem de queijo feta

Informação nutricional

Energia	208,3 kcal	10%*
Proteínas	6,5 g	13%*
Lípidos	6,8 g	10%*
Hidratos de Carbono	31,1 g	12%*

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

Preparação

1. Com um utensílio próprio, retire bolas da polpa da melancia e coloque-as numa taça. Envolva-as com o queijo feta partido em cubos e reserve.
2. Tempere o iogurte com um pouco de pimenta e folhas de hortelã picadas e reserve.
3. Disponha a alface no fundo de uma taça e cubra-a com a fruta e o queijo.
4. Sirva com o molho à parte.