



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. Envolve-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.