



Pratos Principais

Acompanhamentos

## Salada de camarão e manga

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

150 g esparguete integral  
200 g miolo camarão  
1 manga  
100 g cogumelos frescos  
salsa picada q.b  
sumo limão q.b  
molho soja q.b  
azeite q.b.  
sal q.b

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	461,4 kcal	23%*
<b>Proteínas</b>	28,5 g	57%*
<b>Lípidos</b>	5,7 g	8%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	71,7 g	28%*

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

### Preparação

- 1 Numa panela ferva água com sal e coza o esparguete integral, até ficar al dente (confirmar instruções da embalagem).
- 2 Numa wok aqueça um fio de azeite e salteie o camarão e os cogumelos frescos. Quando estiver quase pronto, adicione o esparguete já cozido e misture bem.
- 3 Ao emplatrar, adicione a manga cortada aos cubos, a salsa pica e tempere com sumo de limão e molho de soja a gosto.