

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

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 461,4 kcal | 23%* |
| **Proteínas** | 28,5 g | 57%* |
| **Lípidos** | 5,7 g | 8%* |
| **Hidratos de Carbono** | 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 empratar, adicione a manga cortada aos cubos, a salsa pica e tempere com sumo de limão e molho de soja a gosto.