



Pratos Principais Saladas

## Salada de Pepino à Libanesa com Iogurte LONGA VIDA

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 1 doses

### Ingredientes

- 1 0 pepino
- 1 0 iogurte LONGA VIDA Natural
- 1 molho de hortelã

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	113,8 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	8,3 g	17%*
<b>Lípidos</b>	4,0 g	6%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	11,2 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Corte o pepino em cubos e salpique com um pouco de sal.
- 2 Deixe o pepino desidratar durante cerca de 15 a 20 minutos.
- 3 Depois, deite a água fora.
- 4 Junte o iogurte LONGA VIDA, a hortelã e o azeite.
- 5 Misture bem e sirva.