



Entradas Salgados

## Pepinos Recheados com Camarão e Molho de Iogurte Light

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

2 pepinos  
150 g de camarão graúdo descascado e cozido  
1 iogurte LONGA VIDA Natural  
20 g de endro

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	96,0 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	12,6 g	25%*
<b>Lípidos</b>	2,6 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	7,2 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Lava os pepinos, corta umas rodellas com 2,5 cm e faz uma cavidade com uma colher de chá, retirando o seu interior, reserva para depois recheiar.
- 2 Lava o outro pepino, descasca e corta ao meio. Retira-lhe as grainhas e corta em cubinhos.
- 3 Num recipiente, mistura o iogurte natural com o pepino, as gambas cortadas em metades (reserva umas inteiras para decorar os pepinos recheados), o endro picado, sumo de limão, sal e pimenta.
- 4 Recheia os pepinos com o preparado anterior e finaliza com uma gamba e um raminho de endro.