

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Salmão Fumado com Molho de Iogurte e Pepino

10 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 iogurte LONGA VIDA Natural
50 g de pepino (em cubos)
20 g de endro
100 g de salmão fumado (em fatias)
1 copo de sumo de limão
fatias de limão q.b.

Informação nutricional

Energia	140,5 kcal	7%*
Proteínas	13,6 g	27%*
Lípidos	5,1 g	7%*
Hidratos de Carbono	10,1 g	4%*

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

Preparação

1. Misture o iogurte natural com os cubos de pepino, sumo de limão, endro picado e tempere com sal e pimenta.
2. Sirva as fatias de salmão fumado com o molho de iogurte, fatias de limão e uns raminhos de endro.