



Espetada de Fruta e Delícias do Mar



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar Sem Glúten Refrigeradas Pescanova
- 1 c. de mel
- 1 ramo de hortelã-pimenta
- 8 uvas brancas
- 2 kiwis
- 2 fatias de ananás natural ou em lata
- 3 c. de sopa de molho de soja
- 2 c. de óleo de girassol

Preparação

1. Corte as Delícias do Mar em pedaços.
2. Lave as uvas.
3. Descasque o kiwi e corte em fatias.
4. Corte o ananás aos pedaços, de forma similar às Delícias.
5. Separe algumas folhas de hortelã.
6. Utilize paus apropriados para espetada, de madeira ou plástico.
7. Coloque os ingredientes, alternando a fruta com as Delícias.

Molho:

1. Numa tijela pequena adicione a soja, o óleo de girassol e o mel. Bata bem e reserve.
2. Sirva duas espetadas por pessoa e decore o prato com umas gotas de molho. Numa tijela à parte reserve o restante molho.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**
250 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**
450 g