



Jardineira com Camarão e Creme de Iogurte



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Miolo de Camarão Cozido Pescanova
- 1 emb. jardineira 400 g

Creme de Iogurte

- 1 iogurte natural
- 1 c. sopa de maionese light
- 1 c. sopa de azeite; sal q.b.
- sumo de 1/2 limão
- 10 g de tomilho-limão

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
174 Kcal	19 g	16 g	5 g

Preparação

1. Prepare primeiramente o molho. Num copo misturador junte o iogurte, a maionese, o azeite, o sumo de limão, sal (a gosto) e metade do tomilho em folhas. Triture e reserve no frigorífico para refrescar.
2. Coza a jardineira e descongele o Miolo de Camarão segundo as instruções das embalagens, e deixe arrefecer.
3. Envolve a jardineira e os Camarões com o creme de iogurte e decore com hastes de tomilho-limão.

Produtos Associados



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30**

250 g



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60**

200 g