



## Salada de Delícias com Duas Couves e Fruta



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar Sem Glúten 250 g Pescanova
- 1/2 couve roxa
- 1 couve chinesa
- 3 mangas
- 3 maçãs verdes
- 50 g de amêndoas
- 2 iogurtes naturais
- 1/2 molho de coentros
- 1 c. de café rasa de flor de sal
- 1 c. de sopa de sementes de papoila

### Preparação

1. Descongele as Delícias do Mar e corte em pedaços com cerca de 1 cm.
2. Corte a couve roxa e a chinesa em juliana fina. Corte as mangas e as maçãs em cubinhos.
3. Torre as amêndoas numa frigideira antiaderente sem qualquer gordura.
4. Numa taça incorpore os iogurtes, os coentros picados grosseiramente e a flor de sal.
5. Junte os ingredientes todos numa saladeira e envolva com o molho. Polvilhe com as sementes de papoila e sirva fresca.

## Produtos Associados



### Delícias do Mar Sem Glúten

250 g



### Delícias do Mar Sem Glúten

450 g