Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salada de Tiras de Pota com Meloa

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 250 g de Tiras de Pota Pescanova
- 200 g de massa
- 2 meloas pequenas
- 3 tomates secos
- 1 iogurte natural
- 1 molho pequeno de agriões
- 6 folhas de hortelã grandes
- azeite, sal e flor de sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
405 Kcal	**48** g	**19** g	**16** g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota, escorra, corte às fatias e salteie numa frigideira antiaderente com um fio de azeite, durante aprox. 2 min. de cada lado.

2. Coza a massa em água com sal até ficar “al dente”, passe por água fria para parar a cozedura e deixe a escorrer num passador.

3. Arranje os agriões, ficando apenas com as folhas; faça bolinhas com as meloas, retirando a polpa com cuidado para ficar com tacinhas onde vai servir a salada. Pique grosseiramente o tomate seco; misture tudo com as Tiras de Pota e com a massa.

4. Faça um molho com iogurte, hortelã picada e flor de sal, tempere a salada e sirva à temperatura ambiente ou fria, nas tacinhas de meloa.

Produtos Associados

Tiras de Pota no ponto de sal

500 g