



# Delícias do Mar em Salada com molho de iogurte



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas



5 ou +  
Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar 250 g Pescanova
- rúcula selvagem e alface frisada
- queijo parmesão em lascas
- croutons
- molho de iogurte e ervas aromática

## Molho

- 1 colher de café de Alho Picado Pescanova
- 2 iogurtes naturais
- sumo de 1/2 lima
- 1 colher de sopa de azeite
- oregãos
- sal

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
327,3 Kcal	30,2 g	17 g	15,2 g

## Preparação

1. Lave e seque a rúcula e a alface.
2. Descongele as Delícias do Mar e corte-as em cubos. Prepare o molho de iogurte, juntando todos os ingredientes num copo misturador e triturando com a varinha.
3. Verifique, se necessário, o sal. Junte a rúcula, a alface e os cubos de surimi de forma harmoniosa e regue com o molho de iogurte.
4. Salpique com croutons e lascas de parmesão.

---

## Produtos Associados

---



### Delícias do Mar Sem Glúten

Embalagem: **450 g**