



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

Para o molho:

- 1 colher de café de alho picado
- 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

450 g