Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Espetada de Fruta e Delícias do Mar



Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar Sem Glúten Refrigeradas Pescanova
- 1 c. de mel
- 1 ramo de hortelã-pimenta
- 8 uvas brancas
- 2 kiwis
- 2 fatias de ananás natural ou em lata
- 3 c. de sopa de molho de soja
- 2 c. de óleo de girassol

Preparação

1. Corte as Delícias do Mar em pedaços.

2. Lave as uvas.

3. Descasque o kiwi e corte em fatias.

4. Corte o ananás aos pedaços, de forma similar às Delícias.

5. Separe algumas folhas de hortelã.

6. Utilize paus apropriados para espetada, de madeira ou plástico.

7. Coloque os ingredientes, alternando a fruta com as Delícias.

Molho:

1. Numa tijela pequena adicione a soja, o óleo de girassol e o mel. Bata bem e reserve.

2. Sirva duas espetadas por pessoa e decore o prato com umas gotas de molho. Numa tijela à parte reserve o restante molho.

Produtos Associados



Delícias do Mar Sem Glúten

250 g



Delícias do Mar Sem Glúten

450 g