



# Espetadas de Gambão com Salada de Mistura de Alfaces e Manga



## Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Gambão 20/40 Pescanova
- 2 litros de caldo de legumes
- 150 g de mistura de alfaces
- 1 manga
- Azeite q.b.
- Vinagre balsâmico q.b.
- Flor de sal q.b.

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

## Preparação

1. Coza o Gambão no caldo de legumes. Quando estiver bem rosado e cozido retire-o, escorra e reserve.
2. Numa taça prepare a salada misturando as alfaces com a manga cortada em tiras finas. Tempere com azeite e vinagre balsâmico a gosto e uma pitada de flor de sal.
3. Disponha a salada em quatro pratos iguais e coloque por cima 3 Gambões cozidos em cada prato, colocados em paus de espetada.

# Produtos Associados

---



**Miolo de  
Gambão (20/40)**

Embalagem: **200 g**