



# Espetadas de Miolo de Camarão Grande com Fruta



Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Grande 40/60 200 g Pescanova
- 1 c. de chá de gengibre ralado fresco
- 100 g de abacaxi
- 2 nectarinas
- 200 g de cuscuz
- 1 c. de sopa de caril em pó
- sal fino e azeite q.b.
- 1 iogurte natural; flor de sal e hortelã q.b.

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
354 Kcal	43 g	19 g	11 g

# Preparação

1. Descongele o Miolo de Camarão, seguindo as instruções da embalagem. Tempere com o gengibre e deixe repousar 15 min. Corte o abacaxi e as nectarinas aos pedaços.
2. Para fazer as espetadas, em espetos médios de madeira, intercale nectarina, Miolo de Camarão, uma folha de hortelã, Miolo de Camarão e abacaxi. Leve a cozinhar em lume médio numa frigideira-grelha antiaderente untada com um fio de azeite, por aprox. 6 min., rodando para grelhar de todos os lados.
3. Deite o cuscuz num recipiente, junte o caril e uma pitada de sal fino, misture, cubra com água a ferver e deixe crescer por 2 min. aprox. Separe com um garfo para ficarem soltos e arrefecerem.
4. Sirva as espetadinhas com o cuscuz ao caril e o molho feito com o iogurte natural, 4 folhas de hortelã picadas grosseiramente e uma pitada de flor de sal.

---

## Produtos Associados

---



**Miolo de  
Camarão  
Grande 40/60**

Embalagem: **200 g**