



Espetadas Tropicais de Camarão e Tamboril



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60
200 g Pescanova
- 1 emb. de Cubos de Tamboril 300 g + 60 g
Pescanova
- 1 lata de ananás em conserva
- 1 limão
- 1/2 c. de sopa de mostarda
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 copo de sumo de tomate
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
184,2 Kcal	17,7 g	20,2 g	4,1 g

Preparação

1. Descongele os cubos de tamboril e o miolo de camarão. Deixe marinar durante 1 hora com o sumo de limão, a mostarda e o azeite. Escorra e tempere com sal.
2. Prepare as espetadas, colocando alternadamente os cubos de tamboril, o miolo de camarão e os pedacinhos de ananás. Grelhe as espetadas.
3. Prepare um molho de acompanhamento, misturando 1 copo de sumo de tomate com o molho da marinada e tempere com sal e pimenta.

Produtos Associados



Cubos de
Tamboril 300 g
300 g



Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60
200 g