



## Salada de Argolas do Mar, Beterraba e Maçã



### Ingredientes

- 400g de Argolas do Mar Pescanova
- Azeite q.b.
- 1 beterraba cozida
- 2 maçãs verdes
- 2 cenouras
- Sementes de sésamo q.b.
- 1 iogurte natural
- Flor de sal q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Preparação

1. Descongele as Argolas do Mar, seque e salteie em azeite bem quente durante 1 min., virando a meio.
2. Corte a beterraba e as maçãs aos cubinhos, descasque as cenouras e rale, e junte tudo numa saladeira.
3. Faça o molho misturando 2 c. de sopa de sementes de sésamo com o iogurte, tempere com flor de sal e mexa até ficar um creme.
4. Junte as Argolas do Mar aos vegetais e à maçã, adicione o molho e misture.
5. Sirva salpicado com sementes de sésamo.

## Produtos Associados



**Argolas do Mar**

400 g



**Argolas do Mar**

1 kg