Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salada de Delícias com Duas Couves e Fruta

Dificuldade
Fácil

Tempo
Menos de 15 min

Nº de pessoas
5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar Sem Glúten 250 g Pescanova
- 1/2 couve roxa
- 1 couve chinesa
- 3 mangas
- 3 maçãs verdes
- 50 g de amêndoas
- 2 iogurtes naturais
- 1/2 molho de coentros
- 1 c. de café rasa de flor de sal
- 1 c. de sopa de sememntes de papoila

Preparação

1. Descongele as Delícias do Mar e corte em pedaços com cerca de 1 cm.

2. Corte a couve roxa e a chinesa em juliana fina. Corte as mangas e as maçãs em cubinhos.

3. Torre as amêndoas numa frigideira antiaderente sem qualquer gordura.

4. Numa taça incorpore os iogurtes, os coentros picados grosseiramente e a flor de sal.

5. Junte os ingredientes todos numa saladeira e envolva com o molho. Polvilhe com as sementes de papoila e sirva fresca.

Produtos Associados

Delícias do Mar Sem Glúten

250 g

Delícias do Mar Sem Glúten

450 g