



Salada de Delícias do Mar com Melão



Ingredientes

- 150 g de Delícias do Mar Pescanova
- 6 espargos verdes
- 2 fatias de melão
- folhas de hortelã
- 2 dl de vinagre de cidra
- 1 colher de sopa de mel

Dificuldade



Fácil

Tempo

Menos de
15 min

Nº de pessoas



2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
156,4 Kcal	27,2 g	8,1 g	2 g

Preparação

1. Corte o melão em esferas e corte as delícias em cubos.
2. Coza os espargos e corte-os em pedaços. Reserve.
3. Envolve os ingredientes cuidadosamente.
4. Entretanto, prepare o molho. Leve ao lume brando o vinagre e o mel e deixe reduzir. Regue a salada e aromatize com hortelã.

Produtos Associados



Delícias do Mar
Embalagem: **250 g**



**Delícias do Mar
Sem Glúten**
Embalagem: **450 g**