Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salada de Delícias do Mar e Manga

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar Sem Glúten 250 g Pescanova
- 300 g massa fusili
- 1 alface lavada e escorrida
- cebola picada q.b.
- 1 manga
- 2 c. de sopa queijo para untar
- 2 c. de sopa natas
- 1 limão em sumo
- 1 pitada de açucar; pimenta rosa q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
290 Kcal	**47** g	**13** g	**5** g

Preparação

1. Retire as Delícias do Mar Pescanova da embalagem e deixe descongelar.
2. A seguir corte as delicias em cubos.
3. Para o molho corte uma manga em pedaços.
4. Numa taça junte a manga, as natas, 2 colheres de queijo para untar, o açúcar, a pimenta rosa e o sumo de um limão. De seguida triture tudo até ter um molho homogéneo.
5. Prepare a alface e junte a massa cozida e as delicias do mar.
6. Regue com o molho de manga e terá este leve e delicioso prato pronto a servir.

Produtos Associados

Delícias do Mar Sem Glúten

250 g

Delícias do Mar Sem Glúten

450 g