Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salada de Lulas com Papaia e Abacate

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

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 1 molhinho de coentros
- 1 lima
- Flor de sal q.b.
- 2 papaias grandes
- 2 abacates
- 1/2 cebola roxa

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
263 Kcal	**17** g	**16** g	**15** g

Preparação

1. Descongele as lulas Pescanova, passe por água fria corrente, escorra bem e reserve. A seguir, corte em pedaços largos e salteie em azeite por 2 min. aprox. de cada lado.
2. Faça o molho: numa taça junte os coentros picados, o sumo de lima, um fio de azeite e flor de sal a gosto. Reserve.
3. Corte as papaias em cubos, os abacates em fatias finas e a cebola em meias-luas finas e junte tudo numa saladeira com as lulas, regando com o molho de imediato para os abacates não oxidarem.
4. Sirva a salada salpicada com raspa de lima.

Produtos Associados

Lulas Limpas

450 g