Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salada Fresca com Delícias em Forma de Lagosta



Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 3 Delícias em Forma de lagosta
- rúcula
- ½ pimento laranja
- 2 ovos cozidos
- 8 tomates mini chucha
- 0,5 dl de azeite
- 1 dl de vinagre balsâmico
- 1 dente de alho

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
219,1 Kcal	**12,2** g	**10** g	**14,5** g

Preparação

1. Corte as delícias em pequenos medalhões.

2. Esmague o alho e misture com o azeite e o vinagre. Emulsione.

3. Lave o tomate e corte-o em gomos. Corte também os ovos.

4. Corte o pimento em tiras finas.

5. Envolva os ingredientes à excepção dos ovos. Sirva sobre folhas de rúcula e coloque os gomos de ovos cuidadosamente para não se desmancharem.

6. Regue com a emulsão de azeite.

Produtos Associados



Delícias do Mar ZERO% Açúcar

250 g



Muslitos do Mar Sem Glúten

1 kg



Delícias do Mar Sem Glúten

250 g



Muslitos do Mar

250 g



Lombinhos do Mar

250 g



Delícias com Forma de Lagosta

255 g