



Wrap de Delícias do Mar com Molho de Lima by Lourenço Ortigão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Delícias do Mar Refrigeradas sem Glúten PESCANOVA
- 6 Limas
- 2 Cenouras
- 1 Abacate
- 1 Cebola Roxa
- 1 Tomate
- Cebolinho Picado q.b.
- Coentros Picados q.b.
- Azeite q.b.
- Sal e Pimenta q.b.
- Wraps (tortilhas) de trigo q.b.

Preparação

1. Abra o abacate, retire a polpa, coloque numa taça e esmague até obter uma pasta. Tempere com sal, pimenta e sumo de 2 limas. Reserve.
2. Corte o tomate, a cebola, a cenoura e as delicias do mar em pedaços pequenos.
3. Numa taça junte todos este vegetais e as delicias do mar. Tempere com azeite, sumo de 4 limas, sal e pimenta e mexa muito bem. Junte as ervas picadas e envolva, reserve.
4. Espalhe a pasta de abacate no centro do wrap, disponha por cima a mistura de vegetais e delicias do mar e feche o wrap.

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