



Salada de Delícias do Mar com Queijo Feta



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 100 g de Delícias do Mar Pescanova
- ½ pimento amarelo
- 30 g de cubos de queijo feta
- 12 azeitonas
- 12 alcaparras
- rúcula
- molho pesto
- orégãos

Molho Pesto

- 25 g de coentros
- 5 g de manjeriço
- 2 dl de azeite
- 10 g parmesão
- 1 dente de alho

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
315,8 Kcal	8,9 g	10,7 g	26,5 g

Preparação

1. Corte as delícias e o pimento.
2. Numa cama de rúcula disponha todos os ingredientes e regue com o molho pesto.
3. Aromatize com orégãos.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

500 g