



Salada de Miolo de Camarão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Grande Cozido 40/60 Pescanova
- 1 cenoura
- 1 alface verde
- 1 alface roxa
- mostarda q.b.
- azeite q.b.
- vinagre q.b
- ervas aromáticas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 166 Kcal | 3 g | 19 g | 9 g |

Preparação

1. Descongele o Miolo de Camarão, seguindo as instruções da embalagem e deixe cozer durante 1 min. em água a ferver com sal. Escorra e passe por água fria. Deixe arrefecer.
2. Descasque a cenoura e corte em palitos finos. Arranje as folhas de alface, lave e escorra. Numa tigela, misture a mostarda, o azeite e o vinagre. Junte as ervas aromáticas, mexa e reserve.
3. Coloque o Miolo de Camarão juntamente com a cenoura e as alfoces numa taça grande ou em tacinhas individuais e regue com o molho antes de servir.

Produtos Associados



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60
200 g**



**Miolo de
Camarão
Grande 40/60
200 g**



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30
250 g**