



Salada Fresca de Surimi em Wrap



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Delícias do Mar Sem Glúten Pescanova
- 1 alface pequena
- 150 g de milho cozido
- 150 g de feijão preto cozido
- 1 cebola roxa pequena
- 6 pés de coentros
- 1 c. de sopa de mel
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de vinagre
- Flor de sal q.b.
- 4 wraps grandes

Preparação

1. Depois de descongeladas, desfie as delícias do mar.
2. Arranje a alface. Passe o milho e o feijão rapidamente por água fria corrente. Corte a cebola roxa em meias luas finas.
3. Num recipiente, envolva os ingredientes todos tendo o cuidado de não amolecer a alface, e tempere com o molho de coentros picados, mel, azeite, vinagre e flor de sal.
4. Distribua pelos wraps e sirva.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

500 g