



Salada Refrescante de Miolo de Camarão

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 250 g de Miolo de Camarão Gigante 15/30 Pescanova
- 125 g Alface frisada verde e roxa e rúcula
- 1 Pimento doce italiano (cortado aos pedaços pequenos)
- 4 Tiras de bacon (cortadas em pedaços pequenos)
- 1 Malagueta tamanho médio sem sementes, picada
- 1 Lima (casca ralada e sumo)
- 1/2 Cebola roxa (cortada em meias luas finas)
- 1 Manga grande madura e firme (cortada em cubos)
- 1 c. de chá de gengibre ralado
- 3 Folhas de hortelã
- 1 c. de sopa de coentros picados
- Sal fino
- 2 c. de sopa de azeite
- Farinha de trigo
- Coco ralado
- 1 Ovo

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
365 Kcal	23,6 g	17,5 g	22,5 g

Preparação

1. Descongele o miolo de camarão completamente, seque-o com papel de cozinha e passa-o por farinha, depois ovo e finalmente por coco ralado, frite-o durante 8 min. e reserve.
2. À parte, numa frigideira anti-aderente, frite o bacon e reserve-o também.
3. Seguidamente, faça o molho da salada juntando o gengibre, a malagueta, a casca ralada da lima, a cebola, o azeite e uma pitada de sal fino.
4. Depois, junte ao preparado anterior a manga e o pimento, o sumo de metade de uma lima e envolva tudo muito bem.
5. De seguida, numa taça grande e funda, deite as folhas de alface previamente lavadas e arranjadas, metade do miolo de camarão que reservou, o molho que preparou e misture tudo.
6. Por fim, deite o restante miolo de camarão, a hortelã e os coentros picados, o bacon que reservou anteriormente, o restante sumo da lima e sirva de imediato.

Produtos Associados



**Miolo de
Camarão 80/100**
350 g



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



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