



Verrines de Delícias do Mar com Pepino e Manga



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 8 Delícias do Mar Sem Glúten Pescanova
- 1 pepino
- Flor de sal q.b.
- 1 manga
- 1/2 lima
- 1 c. de chá de açúcar amarelo
- 1 emb. de queijo creme tipo Philadelphia
- 1 iogurte grego
- Cebolinho q.b.

Preparação

Descubra uma explosão de sabores e texturas com as Verrines de Delícias do Mar com Pepino e Manga. Esta receita combina a frescura do pepino, a doçura da manga e a suavidade das delícias do mar em camadas elegantes e refrescantes.

1. **Preparar as Delícias do Mar:** Corte as delícias do mar em fatias finas, aproximadamente 0,5 cm.
2. **Preparar o Pepino e a Manga:** Corte o pepino em cubinhos, mantendo a casca, e tempere com flor de sal. Descasque a manga, corte em cubinhos e tempere com sumo de lima e açúcar amarelo.
3. **Preparar o Creme de Iogurte Grego e Queijo:** Misture bem o queijo creme e o iogurte grego até obter um creme homogéneo.
4. **Montar as Verrines:** Em copinhos individuais, distribua camadas na seguinte ordem: cubinhos de pepino, cubinhos de manga, creme de iogurte grego e queijo, e finalmente as fatias de delícias do mar.
5. **Servir:** Salpique cebolinho picado por cima e sirva frio.

Desfrute da leveza das Verrines de Delícias do Mar com Pepino e Manga, onde a frescura do pepino se une à doçura da manga, complementando perfeitamente as delícias do mar em camadas refrescantes. Para uma alternativa igualmente deliciosa, experimente também a **Salada de Delícias com Duas Couves e Fruta**, uma combinação vibrante que destaca a versatilidade das delícias do mar em saladas nutritivas e cheias de sabor.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



**Delícias com
Forma de
Lagosta**

255 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

500 g



**Lombrinhos do
Mar**

250 g