

### SALADA PRIMAVERA (HIPERCALÓRICA)



Celebremos a primavera com uma salada colorida e de sabor primaveril que já apetece. Abacate, manga e camarões são ingredientes que casam na perfeição numa salada original e plena de sabor. Sendo as saladas compostas por alimentos diferentes e de cores contrastantes aproveite os legumes frescos e as frutas da época para preparar saladas nutritivas, saudáveis, frescas e originais. As opções são imensas, se gostar adicione queijo fresco, frutos secos, o que mais lhe agradar, de forma a compor a sua receita original, saindo um pouco da receita tradicional.

 25 minutos 30 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1/2 unidade de abacate [156 g]
- 1/2 unidade de manga [172 g]
- 200 gramas de miolo de camarão Iglo ou 1/2 prato de lula estufada com cebola, tomate e azeite [232 g] ou 2 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio [170 g]
- 1/2 prato de couve roxa crua [46 g]
- 1/2 unidade de cenoura crua [30 g]
- 6 gramas de cebolinho fresco
- 5 gramas de gengibre fresco ralado
- 20 gramas de sumo fresco de limão [espremido]
- 10 gramas de molho de soja Pingo Doce
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 14 gramas de croutons integrais tostados Continente ou 2 colheres de sopa de croutons com azeite e alho Pingo Doce [14 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Prepare o molho: deite todos os ingredientes num recipiente e envolva bem. Reserve.
- 2º Descasque o abacate e a manga, corte-os em pedaços e reserve.
- 3º Num recipiente ou frasco disponha a couve e a cenoura ralada. Por cima disponha o abacate e a manga, por último o miolo de camarão cozido.
- 4º Acrescente o molho e envolva bem todos os ingredientes. Por fim acrescente o Croutons por cima da salada.
- 5º Sirva a salada com o cebolinho picado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [562 g]	% DR
ENERGIA	115 kcal	649 kcal	32 %
PROTEÍNA	8 g	46 g	92 %
H. CARBONO	6 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	4 g	23 g	25 %
GORDURA	6 g	34 g	48 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	42 %
SÓDIO	333 mg	1874 mg	78 %