



SALADA DE CAMARÃO

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 12 camarões pequenos, cozidos e descascados (85 g)
- 100 gramas de massa cozida
- 5 unidades de tomate cherry cru (80 g)
- 15 gramas de rúcula crua
- 1/8 unidade de abacate (40 g)
- 1/8 unidade de limão (12 g)
- pitada de sal
- pitada de pimenta moída
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o camarão numa panela com água, uma pitada de sal e um dente de alho (opcional: temperar a água com um pouco de piri-piri em pó), cerca de 2 a 4 minutos.
- 2º Reservar o camarão depois de cozido.
- 3º Cozer a massa, de acordo com as indicações da embalagem em água temperada com sal.
- 4º Depois de cozida escorrer a massa e deixar arrefecer.
- 5º Cortar o abacate em cubos e regar com o sumo de limão.
- 6º Numa taça colocar a massa, o camarão, o abacate, o tomate cereja cortado e a rúcula (previamente higienizados).
- 7º Num frasco misturar bem o azeite, o sumo de limão e uma pitada de sal e de pimenta.
- 8º Regar toda a salada com o molho do ponto 7 e envolver bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (326 g)	% DR
ENERGIA	92 kcal	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	48 %
H. CARBONO	7 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	5 %
GORDURA	4 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	723 mg	2354 mg	98 %