

# SALADA FRESCA DE GRÃO-DE-BICO E CAMARÃO COM VINAGRETE DE MOSTARDA, MEL E SOJA

01

## RECEITAS EM MARCHA



## INGREDIENTES



1 PESSOA

### Salada:

200 g de grão-de-bico cozido  
1/4 de pimento vermelho  
1/4 de pimento verde  
1/2 pepino  
1/2 abacate  
2 colheradas de azeitonas verdes  
50 g de queijo feta  
1 colherada de aneto  
Colherada de sal, pimenta preta e orégãos

### Vinagrete:

100 ml de azeite  
3 colheradas de mostarda  
4 colherada de molho de soja  
100 ml de mel  
Colherada de vinagre, sal e pimenta preta

## PASSOS A SEGUIR

- 1 Para a salada:**  
Picamos todos os ingredientes. Escorremos o grão-de-bico, e misturamos tudo. Temperamos com sal, pimenta preta e orégãos.
- 2 Para o vinagrete:**  
Misturamos tudo numa tigela ou outro recipiente até obtermos um molho homogéneo e cremoso.
- 3 Misturamos:**  
A salada com o vinagrete ao nosso gosto, se gostarmos muito, podemos temperá-la, adicionando todo o vinagrete, caso contrário podemos manter o que sobrar para outra ocasião. Conserva-se muito bem no frio.

Se quisermos preparar esta receita para mais pessoas, basta simplesmente fazer o dobro da quantidade, dependendo do número de pessoas.

#CuidaDaSua  
**DIETA**  
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em  
[www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada](http://www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada)