

Crepes com legumes, camarões e molho de amendoim

Tempo total **20 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.532 kJ / 366 kcal

Gorduras totais: **18,5 g** Proteína: **18 g**
Hidratos de carbono: **30 g**

INGREDIENTES

2 Porções

4	folhas de alface
0,5	cenoura
0,25	de pimento amarelo
0,13	couve roxa
150 g	de camarões
1 colher de sopa	de manteiga
1	dente de alho
0,25	de malagueta
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
4	folhas de papel de arroz
2 colheres de sopa	de manteiga de amendoim
1 colher de sopa	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
1 colher de sopa	de sumo de lima
1 colher de sopa	de mel
4 colheres de sopa	de água

PREPARAÇÃO

Passo 1

4 folhas de alface - **0,5** cenoura - **0,25** de pimento amarelo - **0,13** couve roxa
Lave os vegetais e corte a cenoura, o pimento e a couve em palitos finos.

Passo 2

150 g de camarões - **1 colher de sopa** de manteiga - **1** dente de alho - **0,25** de malagueta - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Lave os camarões. Derreta a manteiga numa frigideira. Adicione os camarões e frite durante 1 minuto. Adicione o alho esmagado, a malagueta e o molho de soja Kikkoman. Frite durante mais 3-4 minutos e reserve para arrefecer.

Passo 3

4 folhas de papel de arroz
Humedeça o papel de arroz em água morna. Recheie com legumes e comece a enrolá-lo. Antes de enrolar completamente, acrescente os camarões e depois termine de enrolar.

Passo 4

2 colheres de sopa de manteiga de amendoim - **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de sopa** de sumo de lima - **1 colher de sopa** de mel - **4 colheres de sopa** de sopa de água
Misture todos os ingredientes numa tigela até ficarem uniformes.
Sirva os crepes com o molho de amendoim.