KIKKOMAN

Crepes de verão vegetarianos com queijo feta e azeitonas

Tempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
2.026 kJ / 484 kcal

Gorduras totais: **33 g** Proteína: **13 g**
Hidratos de carbono: **31 g**

INGREDIENTES

2 Porções

6	folhas de papel de arroz
1	pepino comprido
1	abacate
150 g	de queijo feta
100 g	de azeitonas pretas
0,5 punhado	de manjericão
2 colheres de sopa	de sementes de girassol
200 g	de iogurte grego
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
1	dente de alho esmagado
0,5 colheres de chá	de pimenta preta moída
1 colheres de sopa	de manjericão picado

PREPARAÇÃO

Passo 1

6 folhas de papel de arroz - **1** pepino comprido - **1** abacate - **150 g** de queijo feta
Corte o pepino, o abacate e o queijo feta em tiras. Mergulhe as folhas de papel de arroz em água até amolecerem.

Passo 2

100 g de azeitonas pretas - **0,5 punhado** de manjericão - **2 colheres de sopa** de sementes de girassol
Coloque uma porção do queijo feta e dos legumes do passo 1, as azeitonas, as sementes de girassol e várias folhas de manjericão em cada folha de papel de arroz. Enrole bem.

Passo 3

200 g de iogurte grego - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **1** dente de alho esmagado - **0,5 colheres de chá** de pimenta preta moída - **1 colheres de sopa** de manjericão picado
Misture todos os ingredientes até obter um molho homogéneo. Sirva os crepes de verão com o molho de citrinos.