

# Salada de melão com tiras de tortilha crocantes

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

Informação nutricional (por porção)  
**3.500 kJ / 825 kcal**

Gorduras totais: **62,4 g** Proteína: **17,2 g**  
Hidratos de carbono: **50,1 g**

## INGREDIENTES

### 2 Porções

|                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| <b>2</b>                  | tortilhas grandes (trigo ou milho) |
| <b>2 colheres de sopa</b> | óleo                               |
| <b>400 g</b>              | melancia                           |
| <b>200 g</b>              | pepino                             |
| <b>1</b>                  | abacate                            |
| <b>1</b>                  | cebola roxa pequena (50 g)         |
| <b>15 g</b>               | coentros frescos                   |
| <b>15 g</b>               | salsa fresca                       |
| <b>2 colheres de sopa</b> | <u>Kikkoman Molho de Soja</u>      |
| <b>4 colheres de sopa</b> | <u>Ponzu Limão</u>                 |
| <b>4 colheres de sopa</b> | azeite                             |
| <b>1 colher de sopa</b>   | vinagre branco                     |
| <b>1 colher de chá</b>    | piri-piri fresco cortado finamente |
| <b>1 colher de chá</b>    | mel                                |
|                           | Pimenta acabada de moer            |
| <b>Para servir</b>        |                                    |
| <b>75 g</b>               | queijo branco (p. ex. feta)        |
|                           | Ervas frescas para decorar         |

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Unte as tortilhas com óleo e corte em tiras de 1 a 1,5 cm. Coloque num tabuleiro e leve ao forno 5 a 7 minutos a 225 graus até ficarem douradas e crocantes. Deixe arrefecer.

### Passo 2

Corte a melancia, pepino e abacate em cubos. Corte a cebola roxa em fatias finas. Misture numa taça com coentros e salsa finamente cortados.

### Passo 3

Coloque sobre as tiras de tortilha crocantes mesmo antes de servir.

### Passo 4

Misture o ponzu, azeite, vinagre, piri-piri, mel e pimenta fazendo um vinagrete. Deite sobre a salada antes de servir.

### Passo 5

Se quiser, pode adicionar um pouco de queijo e ervas extra.