

Salada de pepino e melão

Tempo total **10 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1091 kJ / 261 kcal

Gorduras totais: **16,5 g** Proteína: **10,2 g**
Hidratos de carbono: **15 g**

INGREDIENTES

4 Porções

- 2** mini pepinos (ou 1 pepino grande)
- 1** pequeno melão (por exemplo, meloa, melão, melancia)
- 200 g** de queijo feta
- 2** pimentos vermelhos alongados
- 2 colheres de sopa** de azeite
- 2,5 colheres de sopa** de vinagre de vinho branco
- 2,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 2 colheres de sopa** de mel (preferencialmente mel com tomilho)
- Pimenta moída na hora

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para preparar a salada, lave o pepino e corte-o finamente. Abra o melão ao meio, retire as sementes e corte-o aos cubos. Desfaça o feta. Corte os pimentos ao meio, retire as sementes e o coração. Lave e corte às tiras.

Passo 2

Para preparar o molho, use um processador para misturar 1-2 colheres de sopa de melão aos cubos, o azeite, o vinagre, o molho de soja e o mel. Tempere com pimenta. Adicione o molho à salada e envolva antes de servir.