

Salada de pepino e melão

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

Informação nutricional (por porção)
1.091 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.