

Salada de rúcula com melão e presunto

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

Informação nutricional (por porção)
984 kJ / 235 kcal

Gorduras totais: **15 g** Proteína: **10 g**
Hidratos de carbono: **13 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 melão maduro
100 g de queijo gorgonzola
100 g de presunto
30 g de rúcula
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#)
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
1 colher de chá de mel
1 pitada de pimenta
1 colher de sopa de molho balsâmico

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 melão maduro

Corte o melão ao meio e retire as sementes. Use uma colher para fazer bolinhas com a polpa ou corte-a em cubos. Transfira o melão para uma tigela.

Passo 2

100 g de queijo gorgonzola - **100 g** de presunto - **30 g** de rúcula

Corte o gorgonzola em pedaços e rasgue o presunto em pedaços menores. Lave e seque a rúcula. Adicione tudo à tigela com o melão e misture delicadamente.

Passo 3

2 colheres de sopa de azeite - **1 colher de chá** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#) - **1 colher de sopa** de vinagre balsâmico - **1 colher de chá** de mel - **1 pitada** de piment - **1 colher de sopa** de molho balsâmico

Numa tigela pequena, misture o azeite, o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, o vinagre, o mel e a pimenta. Deite o molho sobre a salada e misture novamente. Sirva a salada nas metades de melão escavadas e regue com o molho balsâmico.