



ESPETINHO DE CAMARÃO E ABACAXI

Entrada

 40 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 kg de camarão médio, limpo e com cauda
- 1/2 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 dentes de alho amassados
- 1/3 de xícara de chá de salsa bem picada
- 3 xícaras de chá de abacaxi cortado em triângulos
- 1 pimentão vermelho grande cortado em quadrados de 3 cm

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, tempere o camarão com o sal, o azeite, o suco de limão e o alho.
- 2º Reserve por 15 minutos.
- 3º Passe o camarão pela salsa para cobri-lo bem.
- 4º Aqueça a grelha.
- 5º Monte os espetos, intercalando o camarão com o abacaxi e o pimentão.
- 6º Grelhe por 15 minutos, virando de vez em quando ou até o camarão ficar macio.
- 7º Sirva os espetos ainda quentes.
- 8º Sirva os espetos ainda quentes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [275 g]	% DDR
ENERGIA	82 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	36 g	48 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	278 mg	765 mg	32 %