

ROLINHOS DE ALFACE COM DELÍCIAS DO MAR

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

8 folhas de alface grandes e lavadas
300g de delicias do mar cortadas em tiras
1 cenoura grande ralada
2 ovos cozidos picados
8 colheres de sopa de maionese light
Salsa picada
8 camarões cozidos
8 tomates mini-chucha



Tempo de preparação: 10 minutos

Custo: 4.40 € | Custo por pessoa: 1.10 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f22/rolinhos-alface-delicias-do-mar-36783/>

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, misture a maionese com a salsa e o ovo. Depois de bem misturado, junte a cenoura e as delicias do mar. Mexa muito bem.
 2. Por cima de cada folha de alface coloque 1/8 do recheio. Enrole a folha de alface e prenda com um palito. No palito, espete um camarão e um tomate. Repita o processo até acabar os ingredientes. E está pronto a servir.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!