



Espetada Tropical

espetada tropical

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

1 pimento verde

8 tomate cereja

8 cebolinhas

2 rodela de ananás

250 g de tamboril em cubos

4 folhas de louro

4 choquinhos (limpos)

4 gambas

1 colher de sopa de Becel Cozinha

Sal q.b

Pimenta

Mistura de ervas aromáticas

Limão

2 colheres de sopa de maionese magra

modo de preparação (para 4 porções)

para espetada tropical

1. Lave muito bem o pimento e o tomate cereja e corte o primeiro em rectângulos. Descasque as cebolinhas e corte as rodela de ananás em quartos.
2. Utilize 4 pauzinhos de espetadas e enfie alternadamente os cubos de tamboril, ananás, pimento, tomate cereja, cebolinhas, louro, choquinhos e gambas.
3. Tempere a Becel Cozinha com pitada de sal, pimenta e mistura de ervas aromáticas e pincele as espetadas com este preparado.
4. Leve a grelhar, virando-as várias vezes até estarem cozinhadas.
5. Regue com sumo de limão e sirva com a maionese magra.
6. Acompanhe com uma mistura de macedónia de vegetais.

Saboroso!