



## SALPICÃO DE BACALHAU

### Ingrediente

- Salpicão
- 2 batatas cozidas e raladas na parte grossa
- 1 cenoura crua ralada
- 300 g de bacalhau dessalgado cozido e desfiado
- 2 maçãs verdes picadas
- 4 colheres (sopa) de salsa picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 colheres (sopa) de uvas passas brancas
- 1 colher (sopa) de nozes picadas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha a gosto picada

### Molho

- 2 colheres (sopa) de queijo cottage
- 1 colher (sopa) de maionese light
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão
- sal e pimenta-do-reino a gosto



### Modo de fazer

- Para o salpicão: misture todos os ingredientes do salpicão numa vasilha.
- Para o molho: bata o cottage no liquidificador até ficar cremoso.
- Acrescente os ingredientes restantes e bata mais um pouco.
- Leve à geladeira por 30 minutos para ficar consistente.
- Passe a salada para uma travessa, misture o molho e decore a gosto.



Número de porções: 10

Valor nutricional e calórico por porção  
calorias: 180 kcal

