

SALADINHA PÓS FERIADO – CONFIRA UMA RECEITA LEVE PARA DETONAR OS EXCESSOS DA PÁSCOA

Pensando em oferecer sempre soluções leves e saudáveis para as refeições, a **Josapar**, líder no mercado de arrozes com a marca **Tio João** e também responsável pela linha natural de alimentos à base de soja **SupraSoy**, oferece uma sugestão para você seguir um cardápio especial, dando atenção total a beleza e a saúde.

Salada Boa Forma

SupraSoy

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 vidro de palmito (300g)
- 1 colher (sobremesa) de orégano seco
- 1 alface americana, lavada
- 1/2 maço de agrião, lavado
- 2 tomates grandes, cortados em gomos



Para o molho

- 1/2 xícara (chá) de SupraSoy Sem Lactose Light (50g)
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 colher (chá) de sal
- folhas de hortelã picadas a gosto

Modo de Preparo

Corte a cenoura em fatias finas, com a ajuda de um descascador de legumes. Corte o palmito em pedaços e tempere-os com o orégano. Acomode na ponta de cada tira de cenoura um pedaço de palmito temperado e em seguida enrole.

Coloque as “trouxinhas” de cenoura e palmito na parte central de uma travessa, e ao redor delas distribua as folhas de alface e agrião.

Finalize a montagem cobrindo as laterais da travessa com os gomos de tomate.

Prepare o molho: coloque numa tigelinha o SupraSoy, junte 4 colheres (sopa) de água, o azeite, o suco de limão, o sal e as folhas de hortelã picadas, misturando bem.

Sirva a salada e o molho acompanhando carnes brancas grelhadas.