

Ingredientes:

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

Molho:

- 1/2 xícara (chá) de **SupraSoy** 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

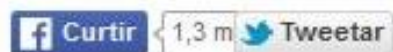
Modo de preparo:

1. Corte a cenoura em fatias finas, com a ajuda de um descascador de legumes.
2. 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.
3. Coloque as "trouxinhas" de cenoura e palmito na parte central de uma travessa, e ao redor delas distribua as folhas de alface e agrião.
4. Finalize a montagem cobrindo as laterais da travessa com os gomos de tomate.

Prepare o molho:

1. 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.
2. Sirva a salada e o molho acompanhando carnes brancas grelhadas.

[Assine a Revista Dieta Já! e ganhe 6 meses grátis de outro título.](#)



TAGS

inove na receita de salada

receita de salada

revista Dieta Já

salada

salada ao molho

salada com molho

salada diferente

salada para entrar em forma

salada para fazer

salada para fazer em casa

salada receita

salada saborosa para entrar em forma

site da revista dieta já

site dieta já



Impresso + digital

R\$ 9,80 mens

E VOCÊ AINDA LEVA
O PRIMEIRO MÊS

GRÁTIS

[Receitas](#) • [Cardápio](#) • [Nutrição](#) • [Corpo e movimento](#) • [Bem-Estar](#) • [História](#)

Salada saborosa para entrar em forma

publicado em 11 de fevereiro 2016 por Evelyn Cristine | [comentar](#)



Curtir

1,3 m



Tweetar



G+1



0

Por Evelyn Cristine | Foto Divulgação

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Valor calórico por porção: 79,7kcal



Salada saborosa para entrar em forma