

Que tal uma salada leve e pouco calórica?

Aprenda essa deliciosa salada para os dias quentes.

Da Redação

16/02/2016 - 09:15

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

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.