

Brasil, 18 de Fevereiro de 2016

A- A A+

Receita: Salada Boa Forma

Terça, 16 Fevereiro 2016 16:58 Fonte/Autor por: Ana Lúcia Publicado em [Receitas](#) [Imprimir](#) [E-mail](#) [Compartilhar:](#)



Receita: Salada Boa Forma

Por [SupraSoy](#)

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Valor calórico por porção: 79,7kcal

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. [Imagens relacionadas](#)