RECEITAS - Saladas

Salada Boa Forma

29/02/2016

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 nem.
Sirva a salada e o molho acompanhando carnes brancas grelhadas.

Receita: SupraSoy