

SALADA COLORIDA COM ATUM

INGREDIENTES

100 g de pepino em conserva
100 g de azeitonas sem caroço
1 tomate médio
1 cenoura média
1 lata de atum ralado/em pedaços ao natural
1 limão
molho de gergelim a gosto (conhecido como molho de Tahine)

MODO DE PREPARO

Corte o tomate e retire todas as sementes
Pique o tomate, a cenoura, o pepino e a azeitona em pedaços pequenos (pode ser feito em um multiprocessador)
Coloque os ingredientes em um recipiente plástico
Adicione o suco de 1 limão
Misture bem
Como cozinhar a cenoura no micro
Corte a cenoura na metades (no sentido mais longo)
Coloque em um saco plástico e feche
Crave um garfo uma vez no saco para criar furos

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/2135-salada-colorida-com-atum.html>