

# TABULE

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe hidratado
- 1 cebola picada
- 10 ramos de salsinha picados
- 10 folhas de hortelã picadas
- 3 tomates sem sementes picados em cubos
- 2 pepinos médios picados em cubos
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 limões (suco)
- sal a gosto
- 3 folhas de hortelã para decorar

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma travessa

Sirva a seguir

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/2041-tabule.html>