

# 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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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