

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>