

# SALADA DE ALETRIA

## INGREDIENTES

1/2 xícara de lentilha  
1 xícara de aletria  
1/2 cebola roxa  
1 cenoura grande  
1/2 xícara de amêndoas  
Folhas de hortelã

## MODO DE PREPARO

Deixe as lentilhas de molho em água fria por ao menos 2 horas antes de cozinhá

Corte a cebola em meia lua, coloque de molho em água fria (para extrair um pouco da

Cozinhe a aletria em água fervente com 1 colher de chá de sal grosso, beem al dente, a minha cozinhei por apenas 1 minuto

Eu cortei as cenouras com um descascador de legumes, fica super bonito

Por fim, disponha todos os ingredientes da salada em um bowl (não esqueça das folhas de hortelã – use as folhas inteiras

Prepare um molho bem gostoso misturando 4 colheres (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de suco de limão, 1 colher (sopa) bem cheia de mel, algumas gotinhas de molho de soja e uma pitada de sal

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/6432-salada-de-aletria.html>