

SALADA QUENTE DE VEGETAIS E ATUM

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de Becel Amanteigado
225 g de cogumelos cremini ou cogumelos brancos
170 g de feijão verde, aparado e cortado em pequenas peças
6 tomates cerejas, cortados pela metade
1 cebola média, cortada em finas fatias
3 xícaras (950 ml) de salada mista verdes
170 g de atum branco
30 ml de vinagre balsâmico ou vinagre de vinho tinto
7 g de queijo parmesão

MODO DE PREPARO

Derreta a margarina Becel Amanteigado em uma frigideira grande antiaderente em fogo de médio a alto e cozinhe cogumelos, feijão verde e cebola, mexendo ocasionalmente, os vegetais estarão crocantes em cerca de 6 minutos.

Tempere, se desejar, com pimenta-do-reino moída na hora. Cubra e deixe cozinhar por 3 minutos.

Depois disso, o prato já estará pronto! Tempere com vinagre e enfeite com queijo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13260-salada-quente-de-vegetais-e-atum.html>