

# SALADA MEDITERRÂNEA

## INGREDIENTES

1 copo (americano) de soja cozida

1 berinjela cortada em cubos, grelhada no azeite

alcaparras

100 ml de caldo de vegetais

tomates-cereja

macarrão "conchinha"

chia

azeitonas

temperos: orégano, pimenta do reino, azeite extra-virgem, sal rosa, manjerona

## MODO DE PREPARO

Primeiramente, cozinhe a soja e elimine a sua pele.

Grelhe a berinjela no azeite e sal.

Adicione o macarrão cozido e finalize com um pouco de caldo de vegetais e deixe pegar sabor.

Adicione a soja e os outros ingredientes.

Finalize com sal rosa e azeite extravirgem.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16694-salada-mediterranea.html>