

SALADA DE SEMENTES DE GIRASSOL – FAMÍLIA BURGER

INGREDIENTES

SALADA:

Salada:1 colher (chá) de sementes de girassol

5 folhas de alface

5 folhas de rúcula

1 cenoura crua ralada

1 beterraba crua ralada

tomate seco (a gosto)

mussarela de búfala (a gosto)

MOLHO REFRESCANTE:

Molho refrescante:6 folhas de hortelã picadinhas

1 colher (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de mostarda

sal a gosto

MODO DE PREPARO

SALADA:

Salada:Em um prato grande coloque os ingredientes.

Misture tudo cuidadosamente com o molho e tempere.

Leve à geladeira e misture sementes de girassóis na hora de servir.

MOLHO REFRESCANTE:

Molho refrescante:Coloque tudo no liquidificador e bata até ficar cremoso.

Despeje em uma molheira, cubra e leve à geladeira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17602-salada-de-sementes-de-girassol-familia-burger.html>